

Vesiliikunnan terveysprofiili

Lajin terveyshyödyistä vesiliikunnan harrastajille

Eevastiina Huhtanen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2012



Tekijä tai tekijät Eevastiina Huhtanen	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2009
Raportin nimi Vesiliikunnan terveysprofiili Lajin terveyshyödyistä vesiliikunnan harrastajille	Sivu- ja liitesivumäärä 59+34
Opettajat tai ohjaajat Pekka Pitkälä	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä vesiliikunnan terveysprofiili, joka on osa Suomen Kuntoliikuntaliiton järjestämää Urheillen terveyttä (Sports Club for Health) –ohjelmaa, jonka avulla on käynnistetty terveysprofiilityö useissa eri lajeissa. Tavoitteena oli tehdä helposti ymmärrettävä profiili lajin terveyshyödyistä vesiliikunnan harrastajille.</p> <p>Alkututkimus tehtiin yhteistyössä Suomen Uimaliiton kanssa ja sen tarkoituksena oli tutkia vesiliikunnan harrastamisen luonnetta. Tutkimuksessa selvitettiin vesiliikunnan harrastamiseen vaikuttavia motivoivia tekijöitä ja vesiliikunnan terveysvaikutuksia. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Suomen Uimaliiton ja seuratoiminnan toiminnan kehittämiseen. Tutkimus toteutettiin Webropol 2.0 ohjelman avulla sähköisesti 7.5.–31.5.2012. Kyselyyn vastasi 811 vesiliikunnan harrastajaa, joista naisia oli 441 ja miehiä 370. Kyselyyn pystyi vastaamaan sekä harrastajat että kilpaurheilijat. Tuloksia vertailtiin sukupuolen tai iän mukaan.</p> <p>Tutkimuksen merkittävin löydös oli se, että vesiliikunnan harrastamisessa motivoivana tekijänä pidettiin parantavaa vaikutusta kuntoon. Suurin osa vastanneista koki vesiliikunnan vaikuttavan edistävästi terveyteensä. Tutkimuksen positiivinen löytö oli vesiliikunnasta saatu hyvän olon tunne, sekä vesiliikunnan auttava vaikutus sairauksiin. Tutkimuksen mukaan harrastajat kokevat vesiliikunnan mielekkäänä lajina. Vesiliikunnalla todettiin olevan merkityksellinen asema fyysisen kunnon ylläpitämisessä. Vesiliikunnan harrastamisessa ei ole rajoitteita ja se sopii sen takia monentasoisille liikkujille.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi vesiliikunnan terveysprofiili, jonka tarkoituksena on kertoa harrastajille vesiliikunnan terveyshyödyistä. Terveysprofiili sisältää tietoa veden ominaisuuksien ja suosituimpien vesiliikuntamuotojen vaikutuksista terveyteen, sekä yhteenvedon kyselyn tuloksista. Lisäksi profiilissa kerrotaan yleisistä liikuntasuosituksista.</p> <p>Vesiliikunnan terveysprofiilin tehtävänä on kertoa lajista terveyttä edistävänä liikuntana. Työtä voivat hyödyntää vesiliikunnan parissa olevat harrastajat. Profiili antaa kuvaa lajin terveysvaikutuksista ja pyrkii oikaisemaan mahdollisia harhaluuloja vesiliikunnasta.</p>	
Asiasanat vesiliikunta, terveys, veden erityisominaisuudet, monimuotoisuus	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Authors Eevastiina Huhtanen	Group or year of entry LOT 2009
The title of thesis Health Profile of Aquatics Health Benefits of Aquatics for Water Fitness Enthusiasts	Number of pages and appendices 59+34
Supervisor(s) Pekka Pitkälä	
<p>The purpose of this thesis was to make a health profile of aquatics. This thesis is a part of a programme called Sports Club for Health organized by the Finnish Sports Federation. The goal of this thesis was to make an easy to understand profile of the health benefits of aquatics.</p> <p>An initial study was conducted in cooperation with the Finnish Swimming Association and its purpose was to study the nature of aquatics as recreation. The study examined the motivating factors and the health elements of aquatics. The results of this study are used in the development of operations in the Finnish Swimming Association and in swimming clubs. The study was conducted using Webropol 2.0 programme between 7 and 31 May 2012. A questionnaire was answered by 811 aquatics enthusiasts (441 women and 370 men).</p> <p>The most significant discovery of the study was that the main motivating factor of aquatics was its health benefits. The majority of the respondents felt that aquatics benefited their health and condition. According to the study aquatic enthusiasts felt the sport meaningful. Aquatics sports were found to have a major role in maintaining physical fitness. There are no restrictions in aquatics and because of that it is a good for people in any physical condition.</p> <p>The result of this thesis is a health profile of aquatics. Its purpose is to present the health benefits of aquatics. The health profile contains information about the special features and health benefits of water and the most popular forms of aquatics. The profile also describes general physical activity recommendations and a summary of the survey results.</p> <p>The task of the aquatics health profile is to tell about the sport as a health benefitting activity. The profile provides a picture of the health benefits of aquatic sports and hopefully can correct any possible misconceptions about aquatics.</p>	
Key words aquatics, health, special characteristics of water, diversity	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Veden ominaisuudet	3
2.1	Veden vastus	3
2.2	Hydrostaattinen paine.....	4
2.3	Veden noste	4
3	Vesiliikunta.....	6
3.1	Uinti	6
3.2	Vesijuoksu	7
3.3	Vesivoimistelu.....	8
4	Vesiliikunnan vaikutukset terveysmuuttujiin	10
4.1	Kestävyyskunto ja lihasvoima	10
4.2	Sydämen ja verenkierto- ja hengityselimistön toiminta	11
4.3	Aineenvaihdunta ja kehonkoostumus	12
4.4	Tasapaino, motoriset taidot ja liikkuvuus.....	13
4.5	Vesiliikunnan riskit.....	14
5	Aikuisten liikunta-aktiivisuus	16
5.1	Terveysliikuntasuosituksset	16
5.2	Liikuntamotivaatio	17
6	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus sairausriskeihin	19
6.1	Astma ja hengityselimistön sairaudet.....	19
6.2	Ylipaino.....	20
6.3	Sydänsairaudet	21
6.4	Kohonnut verenpaine.....	22
6.5	Kakkostyypin diabetes	23
6.6	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	23
6.7	Osteoporoosi ja luuston terveys.....	24
6.8	Mielenterveysongelmat	25
7	Työn tavoite ja toteutus.....	26

8	Kyselytutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat	28
8.1	Kyselyn toteutus	28
8.2	Kohderyhmä	29
8.3	Tulosten analysointi	29
9	Tutkimustulokset.....	31
9.1	Vesiliikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät.....	31
9.2	Vesiliikunnan koetut terveysvaikutukset	37
9.3	Vesiliikunnan harrastajien odotukset	41
9.4	Kyselyn tuloksien johtopäätökset	42
10	Vesiliikunnan terveysprofiili	44
11	Pohdinta	46
11.1	Terveysprofiili	46
11.2	Harrastajakysely	48
11.3	Jatkokehitysideoita ja työn hyödynnettävyys	50
	Lähteet.....	52
	Liitteet.....	60
	Liite 1. Vesiliikunnan terveysprofiili	60
	Liite 2. Saatekirje	81
	Liite 3. Kyselylomake.....	82
	Liite 4. Vastanneiden työtilanne	91
	Liite 5. Asuinlääni.....	91
	Liite 6. Harrastajien käyttämät palvelut.....	92
	Liite 7. Tutkittu terveys viimeisen kahden vuoden aikana.....	92
	Liite 8. Naisten ja miesten arvio vesiliikunnan edistävästä vaikutuksesta omaan terveyteensä.....	93
	Liite 9. Liikkumiseen käytetty aika altaassa	93
	Liite 10. Vesiliikunnan harrastamiseen käytetty kellon aika päivässä	94

1 Johdanto

Vesiliikunnan on todettu parantavan terveyttä ja vaikuttavan myönteisesti fysiologisiin ominaisuuksiin (Keskinen, 2003, 15; Päivinen). Vedessä liikkuminen, uimataito ja kylpeminen on koettu aina hyödylliseksi hyvinvoinnin perusedellytyksiksi (Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 10–12). Vesi on hyvä liikuntaelementti kaikenikäisille ja se sopii kaikenkuntoisille harrastajille, sillä se tarjoaa turvallisen ja monipuolisen harjoitteluympäristön. Vesiliikunta vaikuttaa terveyteen tehokkaasti veden erityisominaisuuksien ansiosta. Vesi helpottaa liikkumista mahdollistaen erilaisten liikkeiden suorittamisen, joita kuivalla maalla ei rajoitteiden vuoksi pysty tekemään. (Aalto 2005, 163, 165; Kouri 2008, 92; Pöyhönen 1998, 24.)

Liikunta edistää hyvinvointia, terveyttä ja työkykyä, sekä ehkäisee sairauksia. Liikuntaa rajoittavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Tarkkaillessa omaa liikuntamotivaatiota on tärkeää tiedostaa omat liikuntatottumukset, liikunta-aktiivisuus ja elämäntilanne. (Korkiakangas, 2010, 15–22.) Moni ei usko sairastuvansa. Sairastuminen alkaa pienistä oireista, joihin ei puututa heti vaan vasta silloin kun sairaus on jo pahempi. Ihmiset eivät tee oman terveytensä eteen tarpeeksi töitä. Suomalaisista yli puolet on liikapainoisia tai heitä vaivaa jokin muu pitkäaikaissairaus. Lähes jokainen heistä oleva aikuinen tietää ylipainon ja liikkumattomuuden lisäävän riskiä sairastua muihin sairauksiin. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet vievät muun muassa ennenaikaiselle eläkkeelle suuren osan työikäisistä ihmisistä. Terveys on kaiken perusta, sillä liikkuva ihminen voi paremmin ja on sinut itsensä kanssa. (Arvonen & Palssa 2009, 11–14, 18; Vuori & Miettinen 2000, 95.)

Kyselytutkimuksen tarkoituksena on tutkia vesiliikunnan harrastamisen luonnetta harrastajien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitetään harrastajien motiiveja, vesiliikuntatottumuksia ja vesiliikunnassa koettuja terveysvaikutuksia. Tutkimuksen tuloksia käytetään vesiliikunnan terveysprofiilissa, joka on tämän opinnäytetyön tuotos. Suomen Uimaliitto ry ja uimaseurat hyödyntävät tutkimuksen vastauksia toimintansa kehittämiseen.

seen, tarkoituksenaan kehittää urheiluseuroissa aikuisten harrasteliikuntaa. (Kuntoliikuntaliitto 2012b.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa vesiliikunnan terveysprofiili, joka kertoo harrastajilleen vesiliikunnan terveysvaikutuksista. Vesiliikunnan terveysprofiili on osa Suomen Kuntoliikuntaliiton järjestämää Urheillen terveyttä – ohjelmaa, jonka tavoitteena on saada tehtyä mahdollisimman monesta lajista terveysprofiili. Terveysprofiilien tavoitteena on selvittää eri lajien terveysvaikutuksia ja korjata lajien mahdollisia harhaluuloja. Opinnäytetyö on produktiivinen työ, johon sisältyy kvantitatiivinen kyselytutkimus.

2 Veden ominaisuudet

Veden erityisominaisuuksia ovat hydrostaattinen paine, veden noste, vastus ja pyörteet eli turbulenssit, tiheys, lämpö ja virtaus (Pöyhönen 2007, 4). Veden ominaisuuksista johtuen ihminen on vedessä kevyempi kuin maalla, sillä veden tiheys on noin tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma. Vesi kannattelee kehoa ja helpottaa liikkumista sillä vedessä voi tehdä liikkeitä, joita kuivalla maalla ei voi tehdä vaikeuden tai kivun vuoksi. Lisäksi vesi keventää tukirankaan kohdistuvaa kuormitusta ja pehmentää tärähdyksiä. Vesi on elementti, joka lieventää kipua ja lihasten jännitystä. Lisäksi vesi suojaa tehokkaasti niveliä vaurioilta. Allas muodostaa turvallisen liikuntaympäristön niin lapsille, ylipainoisille kuin ikääntyneillekin henkilöille. Kaatumisriskiä ei tarvitse pelätä sillä veden vastus estää kaatumisen, sekä äkkinäiset liikkeet, jolloin revähdysvaaraa ei ole. (Anttila 2005a, 26, 39, 44, 71–72; Hietaniemi 2004, 48; Valla 2003, 66.)

2.1 Veden vastus

Koska vesi on tiheämpää kuin ilma, on veden vastus kuormitukseltaan sopivan raskasta. Veden vastus muodostuu tiheyden, virtauksen, pinta-alan ja liikkeen nopeuden yhteisvaikutuksesta. (Aalto 2005, 190; Keskinen 2009, 106–108.) Veden vastusta lisäävät veden sisäinen liikevastus eli kitka ja pyörteet. Kuormitusta voi säätää vaihtamalla liikkeenopeutta tai pinta-alaa. Pinta-alaa voi vaihdella erilaisilla veteen soveltuvilla välineillä. Liikkeen nopeutta lisäämällä liikkeestä tulee tehokkaampi, jolloin harjoituksen rasittavuustaso on suurempi. Mitä kovemmin vedessä esimerkiksi juoksee, sitä enemmän vesi aiheuttaa vastusta. Vastusta saadaan myös muuttamalla vipuvarsien pituuksia. Mitä pidempi vipuvarsi on, sitä tehokkaampi ja kovempi vastus on. Hartiankorkuisessa vedessä seisoessa käden vienti sivulta eteen, käden ollessa koukussa, on kevyempi liike kuin saman liikkeen teko käsi suorana. Veden vastus vähenee liikkeen ollessa samansuuntainen nosteen kanssa ja lisääntyy vastaavasti liikkeen kohdistuessa nostetta vastaan. (Anttila 2005a, 85; Pöyhönen 1998, 25; Suomalainen Vesiliikuntainstatuutti Oy 2004.)

2.2 Hydrostaattinen paine

Hydrostaattinen paine on suurempi kuin ilmanpaine. Hydrostaattinen paine on vedessä vallitseva veden oma paine, joka johtuu veden tiheydestä. Veden tiheys on noin 1000-kertainen verrattuna maaolosuhteisiin. Veden tiheys vaikuttaa paineeseen syvyyserojen takia niin, että paine lisääntyy kun mennään pinnan alle syvemmälle. Eli paine on suurempi syvällä vedessä kuin lähellä veden pintaa, jolloin myös sukeltaminen syvälle veden vaikeutuu. Paine on kuitenkin yhtä suuri joka suunnasta, jolloin se kohdistuu kehoon tasaisesti. Paine vaikuttaa ihmisen fysiologiseen toimintaan terveyttä edistävästi. (Anttila 2005a, 26, 28; Pöyhönen 1998, 24–25; Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy 2004.)

2.3 Veden noste

Lantion korkuisessa vedessä seistessä ihminen painaa maalla mitatusta painostaan noin 40–50 %, rintakehän korkeudelle ulottuvassa vedessä noin 30 % ja kaulaan asti ulottuvassa noin 10 %. Tämän mahdollistavat painovoima ja veden noste, jotka vaikuttavat yhdessä kelluvuuteen. Nosteen takia oma paino tuntuu vedessä kevyeltä. (Anttila 2003, 146–147; Arvonen & Palssa 2009, 211; Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy 2004.) Ylöspäin suuntautuva noste ja veden tiheys helpottavat niveliin kohdistuvaa rasitusta ja liikkumista, sekä sellaisten liikkeiden suorittamista, joita on hankala suorittaa kuivalla maalla. Jos liikkuminen kuivalla maalla on jostain syystä rajoittunutta, pystyy vedessä helposti tekemään sykettä kohottavia harjoituksia nosteen avulla. (Anttila 2005a, 76; Anttila 2003, 24; Pöyhönen 2007, 4.)

Gollandin (1981) mukaan veden noste jaetaan dynaamiseen ja staattiseen nosteeseen. Staattinen noste eroaa dynaamisesta nostevoimasta siinä, että dynaaminen nostevoima syntyy liikkeen seurauksena ja staattinen noste on veden vakio-ominaisuus, vaikka liikettä ei esiintyisikään. Veden virtaus, pyörteet tai ihmisen liikkuminen aiheuttavat vedessä dynaamista nostetta. Staattinen nos-

te sekä avustaa ja helpottaa että vastustaa liikkeitä vedessä. Tämän lisäksi staattisella nosteella on liikettä tukeva vaikutus. (Keskinen 2003, 5.)

3 Vesiliikunta

Harjoitteluympäristönä vesi sopii henkilöille, jotka eivät pysty harjoittelemaan maalla kivun tai rajoitteiden vuoksi (Kotokorpi 2007, 48). Vesiliikunta sopii pitkäaikaissairaille, niska ja hartia kipuja poteville ja nivelkivuista kärsiville. Vesiliikunnassa lihakset eivät kipeydy yhtä helposti kuin kuivalla maalla liikkuesssa. Vesi pehmentää tärähdyksiä, jolloin vedessä liikkuminen on turvallista. Veden ominaisuuksien vuoksi vedessä tapahtuvat liikkeet kuormittavat koko vartaloa tehokkaasti. (Anttila 2009 28; Anttila 2005b, 14; Paunonen 2003, 10.)

Vesi on monipuolinen liikkumisympäristö ja sen takia se sopii eri-ikäisille. Veden vastus, paine ja osittainen painottomuus mahdollistavat sen, että liikuntaesteiset pärjäävät ja selviytyvät vedessä ilman apuvälineitä. Vedessä voi uida, voimistella, juosta ja touhuta perheen kanssa. Varsinkin ikääntyneille vesi on lempeä elementti, joka tarjoaa kuitenkin tehokkaan harjoitusympäristön. Myös hyväkuntoiset saavat vedestä tehokkaan vastuksen. Muita vesiliikunnan muotoja ovat uimahypyt, vesipallo, uppopallo, sekä taitouinti. Nämä ovat Suomessa vähemmän harrastettuja lajeja. (Anttila 2005d, 8; Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 110–114; Sipinen 2011, 248–249.) Vesiliikuntaa tulee välttää kipeänä ja ihon ollessa rikki tai jos on jokin erityinen syy olla harrastamatta, kuten jokin terveydellinen riski. Vesiliikunnan tulisi olla aina kivutonta. (Anttila 2005a, 41–46; Hietaniemi 2004, 47.)

3.1 Uinti

Uinnissa kestävyyskunto paranee, sillä se vahvistaa sydäntä, keuhkoja ja verisuonia (Aalto 2005, 165; Melleri 2012, 78; Päivinen). Uinti on liikuntamuotona pehmeä ja turvallinen laji, mutta vaativa. Uinti rasittaa ja vahvistaa tasapuolisesti eri lihasryhmiä koko vartalossa, koska moni lihas työskentelee samanaikaisesti. Uintiliikkeet ovat hyödyksi varsinkin ylävartalon lihaksistolle. Liikkeet vahvistavat lihaksia ja pitävät yllä ylävartalon

liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä. (Pokki 1999, 73; Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 28.)

Uintitekniikka on hyvä hallita, sillä huono uintitekniikka saattaa vääntää selkärangan huonoon asentoon aiheuttaen tukirankaan kipuja, sekä tuoda ongelmia niskahartiasseudun lihaksille. Huono tekniikka hidastaa, tuntuu raskaalta ja väsyttää nopeasti. Uinti on turvallinen laji oikean tekniikan kanssa ja soveltuu varsinkin ylipainoisille, sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville. Uiminen saattaa myös auttaa elimistöä palautumaan muista liikuntaharjoituksista tehokkaasti. (Anttila 2005a, 78; Pokki 1999, 73; Takala 2009, 39.)

3.2 Vesijuoksu

Vesijuoksua voi harrastaa syvässä tai matalassa vedessä. Vesijuoksussa käytetään juoksuvyötä, joka vähentää tukirankaan kohdistuvaa rasitusta. Ilman vyötä juostessa keskittyminen kohdistuu pinnalla pysymiseen, jolloin oikea tekniikka saattaa kärsiä. Vesivyön avulla alaraajanivelten työ helpottuu, kun tukirankaan ei kohdistu liikaa painetta. Vesijuoksussa hartiat on muistettava pitää alhaalla ja vältettävä turhaa jännitystä niskahartiasseudulla. Tällä tavoin vähennetään sinne kohdistuvaa rasitusta, jolloin veri kulkeutuu paremmin lihaksiin, sekä lihaskireyttä pysytään ennaltaehkäisemään. (Anttila 2009, 27–29; Anttila 2005a, 18, 20, 23–24, 45; Anttila 2003, 40.)

Vesijuoksu on hyvä kuntoilumuoto, jos uinti ei jostain syystä sovi liikuntamuodoksi tai jonkun muun lajin harrastaminen on rajoittunutta esimerkiksi kivun vuoksi. Vesijuoksua voi harrastaa ystävän kanssa, jolloin siitä saadaan muodostettua sosiaalinen tapahtuma. Vesijuoksu on tehokasta ja helppoa ja se soveltuu kuntoliikunnan lisäksi myös kuntoutukseen, sillä se kehittää kestävyyttä rasittamatta tukirankaa. Vesijuoksussa kuormituksen tasoa ja energiankulutusta on helppo säädellä ja tehostaa harrastajan tavoitteiden mukaan. Veden ominaisuudet mahdollistavat sen, että koko keho toimii kokonaisvaltaisesti. (Anttila 2005a, 20–21; Pöyhönen 2007, 6; Takala 2009, 39.) Syvässä

vedessä juostessa vältetään askelkontakti, jolloin tärähdyksiä ei tule. Tämän vuoksi se on nivelistävällistä ja tehokasta, koska nivelkuormituspainne on alhainen. Vesijuoksulla on uinnin tavoin palauttava vaikutus. (Anttila 2009, 27; Paunonen 2006, 29; Paunonen 2003, 10.)

Vesijuoksussa kehittyvät hengitys- ja verenkiertoelimistö eli yleiskunto. Pystyasento mahdollistaa sen, että syke nousee paremmin veden vastuksesta. Vesijuoksussa koko keho työskentelee kokonaisvaltaisesti, jolloin lihastyöskentely on monipuolista. Vesijuoksun avulla pystytään parantamaan ryhtiä ja vartalon hallintaa, sekä säilyttämään liikelaajuuksia. Vesijuoksulla voidaan tähdätä myös painon pudotukseen tai toimintakyvyn ylläpitoon. (Anttila 2009, 28; Anttila 2005a, 18, 21, 33, 43, 78.)

3.3 Vesivoimistelu

Vesivoimistelu on hyvinvointia koko keholle ja se sopii monille ihmisille ja moneen eri tarkoitukseen. Vesivoimistelu auttaa verenkierron elpymistä hartiakivuista kärsiville ja vähän liikkuva voi vahvistaa kuntoaan vesivoimistelulla helposti. Vesivoimistelu sopii mainiosti ikääntyneille ja niille, joilla on ylipainoa, nivelongelmia, jokin liikuntavamma, hengityssairauksia tai lihasjännittyneisyyttä, sillä vesivoimistelu on hyvä kuntoutusmuoto niska-hartiaseudulle, selälle ja alaraajoille. (Aalto 2005, 190; Anttila 2003, 111, 117; Pöyhönen 1998, 24.)

Vesivoimistelua suositellaan harrastettavan matalassa eli rinnansyvyisessä vedessä tai syvässä vedessä ilman pohjaa. Uimataitoa ei tarvita, jotta voi osallistua mukaan rinnansyvyisessä vedessä tapahtuvaan vesivoimisteluun. Vesivoimistelussa liikkeiden suorittaminen on turvallista, koska loukkaantumisriskit ovat pienet. Vedessä voi tehdä sellaisia liikkeitä, kuten erilaisia hyppyjä, joita ei voi mahdollisesti muualla tehdä. Vesivoimistelussa tehdyt hyppyt eivät rasita niveliä, sillä veden noste vähentää kuormitusta. Oikein toteutettuna vesivoimisteluliikkeet kohottavat tehokkaasti kuntoa, sillä vesi vastustaa

voimisteluliikkeitä sitä enemmän, mitä nopeammin liikettä tekee. Vesi myös pehmentää liikkeitä. (Anttila 2003, 148–149; Hietaniemi 2004, 48; Pokki 1999, 73.)

Lämpimässä vedessä voimisteleminen vähentää kipua ja niveljäykkyyttä, sekä rentouttaa kehoa ja mieltä. Vedessä liikkeet, joissa on laajat liikeradat, tuntuvat helpoilta ja tehokailta. Vesivoimistelulla voidaan parantaa tai ylläpitää yleiskuntoa, nivelten liikkuvuutta, ryhtiä ja lihastasapainoa sekä lihaskuntoa. Vedessä tapahtuva voimistelu rentouttaa sekä mieltä että kehoa. Lämminvesivoimistelu ei sovi kuitenkaan kaikille. Jotkut tuntevat liiallista uupumusta, sillä sydän kuormittuu lämpimässä vedessä voimisteltaessa. (Airaksinen 2005, 2; Anttila 2005a, 76; Anttila 2003, 24, 27, 36, 46–47, 80.)

4 Vesiliikunnan vaikutukset terveystuottajiin

Vesi sopii harjoitteluympäristönä henkilöille, joille ei sovi maalla harjoittelu rajoitteiden tai kivun takia. Vesi rentouttaa lihaksia, virkistää, sekä vähentää kipuja. Vedessä pystyy kehittämään lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja nivelten liikkuvuutta. (Anttila 2005a, 94; Anttila 2003, 24, 27, 36, 46–47, 84–85; Pöyhönen 1998, 24.) Vesi on hyvä kuntoutusmuoto ja turvallinen elementti leikkauksen jälkihoidossa. Kuntoutuksessa vettä pidetään ehkäisevänä, ylläpitävänä ja korjaavana. Vedellä on hierova vaikutus ja se edistää palautumista, sekä suojaa, tukee ja kuntouttaa niveliä, jänteitä ja lihaksia. Lisäksi vedellä ja lämmöllä on rauhoittava vaikutus ihmiseen. (Anttila 2005c 53–54; Paunonen 2003, 10.)

Vedessä pystyy harrastamaan liikuntaa tehokkaasti ja mielekkäästi, jos alaraajojen suurissa nivelissä on ongelmia tai liikkuja on ylipainoinen. Veden noste mahdollistaa ylipainoisten tehokkaan liikkumisen vähentäen tuki- ja liikuntaelimestön nivelkuormituspainetta. Lisäksi vedessä tehtävät venytysliikkeet tuovat lihaksiin elastisuutta. (Anttila 2005a, 44, 71–72; Anttila 2003, 24, 80, 148–149.)

4.1 Kestävyyskunto ja lihasvoima

Kestävyyskunnolla tarkoitetaan verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa. Hyvä kestävyyskunto ehkäisee valtimosairauksia. Jos harjoitellaan samalla teholla pitkä ajanjakso, hengästymistä ei enää tapahdu. Jotta kestävyyskunto kasvaa, on liikunnan tehoa nostettava vähitellen porrastetusti, jotta hengityselimistöön kunto kasvaa. (UKK-instituutti 2012.) Vesiliikunta on hyvä kuntoliikunnan muoto. Se perustuu veden erityisominaisuuksiin, joiden avulla pystytään kehittämään useita osa-alueita, kuten kestävyyttä, lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa. Veden hydrodynaamiset ominaisuudet vaikuttavat

kunto-ominaisuuksien kehittymiseen ja elimistön palautumiseen. (Anttila 2005a, 43–44.)

Vesiliikunta lisää lihasten kestävyyttä ja kuntoa, sekä parantaa keuhkojen toimintaa ja vahvistaa sydäntä ja verenkiertoa. Hyvän lihaskunnon ylläpito on tärkeää, koska se vaikuttaa työkykyyn ja terveyteen, sekä arjessa jaksamiseen. Vedessä tehdyt liikkeet lisäävät kestävyyttä vartaloa tukeviin lihaksiin. Vedessä koko keho joutuu toimimaan kokonaisvaltaisesti veden ominaisuuksien takia, mikä mahdollistaa monipuolisen liikkumisen ja lihastyöskentelyn. Lihakset joutuvat työskentelemään molempiin suuntiin veden vastuksen seurauksena, jolloin lihasvoima ja -kestävyys paranevat, sekä verenkierto vilkastuu. Kaula ja rintaranka, hartiasoutu, lanneranka ja alaraajat muodostavat hyvän ryhdin ollessaan oikeassa linjassa, jolloin vartalon painopiste on oikeassa kohdassa. Hyvä lihaskunto, liikkuvuus ja lihastasapaino auttavat saamaan hyvän ryhdin. Hyväkuntoiset lihakset takaavat joustavan ja nopean toiminnan yllättävissä tilanteissa. Poikkeavuudet voivat aiheuttaa kipua ja heikentää liikuntakykyä. (Anttila 2005a, 33, 43, 86; Arvonen & Palssa 2009, 102; Kouri 2008, 47, 74–75.)

4.2 Sydämen ja verenkierto- ja hengityselimistön toiminta

Veden hydrostaattinen paine tehostaa ja vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskkyä eli vedessä tapahtuva liikkuminen parantaa yleiskuntoa. Paine pienentää keuhkojen tilavuutta, jolloin keuhkojen supistuminen helpottuu. (Anttila 2005a, 29; Anttila 2003, 147–149; Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy 2004.) Hydrostaattinen paine helpottaa keuhkojen toimintaa vastustamalla keuhkojen ja rintakehän laajentumista sisäänhengityksessä ja vastaavasti avustaa niiden supistumista uloshengityksessä. Tämän vuoksi vesiliikunta sopii hengityselinongelmia sairastaville. Koska paine helpottaa uloshengitystä, on siitä hyötyä varsinkin astmaatikoidelle, sillä veden paine helpottaa liman irtoamista keuhkoista. (Aalto 2005, 165; Anttila 2003, 119, 148; Pöyhönen 2007, 5–6.)

Hydrostaattinen paine tehostaa hengitystoiminnan lisäksi myös verenkiertoa. Paine tehostaa elimistön verenkiertoa ääreisverenkierrosta kohti sydäntä sitä voimakkaammin mitä syvemmälle vedessä menee, jolloin verenpaine lähtee nousemaan ja sydämen työmäärä lisääntyy. (Anttila 2005a, 18, 29; Anttila 2003, 148–149; Pöyhönen 1998, 24–25.) Paine lisää verenkierron laskimopaluuta takaisin sydämeen, jolloin sydämen iskutilavuus kasvaa. Tämä tarkoittaa, että sydän pumpppaa yhden sydämen lyönnin aikana verta merkittävästi enemmän vedessä kuin kuivalla maalla, jolloin syketaajuus vedessä on noin 10–12 lyöntiä alhaisempi. Vedessä sydämen iskutilavuus on 50–70 prosenttia enemmän kuin kuivalla maalla, jolloin sydän pumpppaa verta merkittävästi enemmän yhden sydämen lyönnin aikana. Sykevaihtelu on autonomisen hermoston sympaattisen ja parasympaattisen hermoston yhteisvaikutusta peräkkäisissä sydämen lyönneissä. Vedessä parasympaattinen hermosto aktivoituu voimakkaasti. Vesiliikunnassa sydämen syke nousee helposti, koska veden vastus on voimakas. Sykkeen nostaminen samalle tasolle vedessä, kuin maalla harjoiteltaessa, saattaa olla liian rasittavaa ja lihaksia jumiuttavaa. (Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2007, 270–272; Paunonen 2006, 29; Pöyhönen 2007, 5; Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy 2004.)

Veden paine auttaa verta virtaamaan rintakehän alueelle, jolloin vesiliikunta sopii hyvin verenkierto-ongelmista kärsiville. Myös veden lämmöllä on vaikutusta, sillä se ja paine tehostavat veren virtausta kudoksissa. (Pöyhönen 2007, 5; Takala 2009, 39.) Veden hydrostaattinen paine vähentää mahdollista turvotusta kudoksissa. Turvotuksen vähenytessä veren virtaus lisääntyy. (Anttila 2009, 27–28; Anttila 2003, 65; Pöyhönen 1998, 25.)

4.3 Aineenvaihdunta ja kehonkoostumus

Liikunnalla on parantava vaikutus aineenvaihdunnan toimintaan. Vastaavasti vähän liikkuvan henkilön aineenvaihdunta huononee. Myös kilpirauhasen vajaatoiminta pienentää perusaineenvaihduntaa, jolloin on suurempi taipumus lihota. Vedessä hydro-

staattinen paine säätelee aineenvaihduntaa tehostaen sen toimintaa. (Alen & Rauramaa 2011, 30; Fogelholm 1999, 214, 259; Hietaniemi 2004, 49.)

Ihminen painaa vedessä vähemmän kuin maalla, koska vesi kannattelee kehoa. Liikku-
jan kehonkoostumus vaikuttaa vedessä liikkumiseen. Ihmisen keho koostuu osista,
joilla on erilainen tiheys. Lihas- ja luukudos ovat tiheydeltään painavampia kuin rasva-
kudos tai keuhkojen ilma. Mitä enemmän on lihas- ja luukudosta, sitä huonommin ke-
ho kelluu vedessä. Mitä enemmän rasvakudosta kehossa on tai mitä enemmän keuh-
koissa on ilmaa, sitä paremmin ihminen kelluu. (Hakamäki ym. 2009, 103–105.) Jotta
laihtumista eli rasvakudoksen vähentymistä tapahtuu vedessä, on vesiliikunnan oltava
mielekäästä, riittävän tehokasta ja pitkäkestoista kerrallaan, sekä säännöllistä. Vedessä
liikkuessa moni lihas työskentelee samanaikaisesti, mikä vaikuttaa suureen energianku-
lutukseen. Vedessä myös lämmönhukka on suurempaa kuin kuivalla maalla, jolloin
energian kulutus lisääntyy. (Baun 2008, 4-6; Kouri 2008, 74–75; Pokki 1999, 73.)

4.4 Tasapaino, motoriset taidot ja liikkuvuus

Tasapainon säätelyyn vaikuttavia tekijöitä ovat näköaisti, tuntoaisti, tasapainoelin, tuki-
pinta, ympäristötekijät, tuki- ja liikuntaelimestö ja koordinaatio (Kauranen 2011, 180–
185). Tasapainon tehtävänä on ylläpitää asentoa, sekä hallita liikettä erilaisissa ympäris-
toissa. Tasapainon ylläpitämiseen vaikuttavat liikuntaelimestön suorituskyky, perintöte-
kijät, oppiminen ja asennon hallintaa vaativa toiminta. Ikääntyessä tasapaino heikkenee
ja nivelten liikkuvuus huononee, jolloin liikkuminen erilaisissa ympäristöissä vaikeutuu.
Tasapainon heikentyessä liikeradat pienenevät ja joustavuus katoaa. Tasapainon heiken-
tyessä myös liikuntataidot heikentyvät, jolloin lihaksia pitäisi pyrkiä kehittämään fyysis-
ten harjoitteiden kautta. (Takala 2008; Sandström & Ahonen 2011, 51.) Vesiliikunta on
sopiva liikuntamuoto, jos tasapaino on heikentynyt. Tällöin veden vastus antaa haastet-
ta tasapainolle. Vesi estää kaatumisriskin, jolloin vedessä oleminen on turvallista.
(Ikäinstituutti 2011.)

Motorista oppimista tarvitaan uusien taitojen omaksumiseen. Motorinen oppiminen voi sisältää uusien taitojen oppimista tai jo opittujen asioiden uudelleen soveltamista tai mukauttamista uuteen ympäristöön. Motoristen taitojen oppiminen on suhteellisen pysyvää, kuten jo opittu uimataito osataan myöhemmin pitkänkin tauon jälkeen. Aikuisella motorinen oppiminen on prosessi, joka tapahtuu aikaisemmin muodostuneiden hermosolujen uudelleen järjestäytymisen kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen hankkii uusia kokemuksia ja täydentää aikaisempia uudelleen. Liikkumisen taitotason lisääntyessä motorisesta muistijäljestä tulee pysyvä. (Kauranen 2011, 291–293; Sandström & Ahonen 2011, 65–69.) Vesiliikunnassa motorista oppimista tapahtuu uuden uintitekniikan oppimisessa tai oivalluksina uuden tekniikan hahmottamisessa. Vesiliikuntaa käytetään usein kuntoutuksessa, jolloin esimerkiksi vammautuneen kehonosan harjoittamiseen vaaditaan motoriikan uudelleen oppimista. (Anttila 2005c 53–54; Anttila 2003, 24; Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy 2004.)

Säännöllinen vesiliikunta ylläpitää liikkuvuutta ja sen avulla voidaan parantaa, ryhtiä, lihastasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä turvallisesti (Anttila 2003, 24, 27; Kouri 2008, 74–75, 92; Pöyhönen 1998, 24). Vesiliikunta parantaa ja ylläpitää nilkan, polven, lonkan, lapaluun ja olkanivelen liikkuvuutta. Vedessä liikkuesssa nivelet pääsevät tekemään suurempaa liikerataa kivutta kuin kuivalla maalla. (Anttila 2005a, 43, 76; Anttila 2005d, 9; Takala 2009, 39.)

4.5 Vesiliikunnan riskit

Vesiliikunnan riskeinä voidaan pitää puutteellisen tekniikan toistamista suorituksesta toiseen. Huono uintitekniikka saattaa esimerkiksi aiheuttaa kipuja tukirangassa. Lisäksi huono tekniikka väsyttää uimarın nopeasti samalla hidastaen uintia, jolloin uiminen tuntuu raskaalta. Nopea riuhtominen ennen rauhallisempaa lämmittelyä saattaa uuvuttaa nopeasti ja jumiuttaa lihaksia. (Anttila 2009, 27; Anttila 2005a, 78; Takala 2009, 39.)

Vedessä liikkeessa on otettava huomioon veden viilentävä vaikutus kehon lämpötilan nopeaan laskuun, jolloin voi seurata koordinaation hetkellistä heikentymistä. Sen vuoksi vedessä on tärkeää pysyä liikkeessä, jotta keho ei kylmene. (Keskinen 2009, 101.)

Vesiliikuntaa tulee välttää kipeänä ja ihon ollessa rikki tai jos on jokin erityinen syy olla harrastamatta, kuten jokin terveydellinen riski. Vesiliikunnan tulisi olla aina kivutonta. (Anttila 2005a, 41–46; Hietaniemi 2004, 47.) Bakteerien leviämistä pystyy välttämään käyttämällä uimahalleissa allastossuja pesu- ja allastiloissa ja puhdistautumalla kroolivedestä huolellisesti. Univaikeuksia kärsivien tulisi siirtää treeniajankohtaa aikaisemmaksi. Epilepsiaa sairastavan on syytä huolehtia lääkityksestä, sillä uimahallin melu ja valaistus voivat altistaa kohtauksille. Myös uimavalvojan informointi on tärkeää hätätapauksien varalta. (Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 37, 41–45.) Varsinkin ikääntyneiden, hengityselin- ja sydänsairaiden, sekä alaselän ongelmista kärsivien tulee ottaa rauhallisesti vesiharjoittelun jälkeen sopeutumalla rauhassa maan vetovoiman ja veden paineen muutoksen eroon. Lisäksi vesiharjoittelussa on huomioitava riittävä nesteen nauttiminen hikoilun vuoksi. (Pöyhönen 2007, 6.) Liikunnassa tapahtumien vammojen määrä on haitallisesti pienempi kuin siitä saatu hyöty (Mertaniemi & Miettinen 1998, 31).

5 Aikuisten liikunta-aktiivisuus

Kaikki fyysinen aktiivisuus on hyödyksi terveydelle. Noin puolet työssäkäyvistä suomalaisista liikkuu riittävästi viikoittain reippaasti tai rasittavasti kestävyysliikunnan kannalta. Suomalaisen työmatkaliikunta on kuitenkin vähentynyt ja matka kuljetaan entistä useammin autolla. Lihaskuntoa harrastaa riittävästi 18 % miehistä ja naisista 16 %. (Husu, Paronen & Vasankari 2011, 30–35.) Tutkimuksien mukaan työikäisten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt ja eläkeikäisten terveystoiminnan lisääntyminen lisääntynyt (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 57, 60). Alle kolmasosa aikuisista liikkuu terveyden kannalta liian vähän, vaikka tietävätkin liikunnan hyödyt terveydelle ja toimintakyvylle (Vuori & Miettinen 2000, 93).

5.1 Terveystoimintasuositukset

Terveystoiminnalla pyritään parantamaan veren kolesterolipitoisuutta, verenpainetta, tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä, sekä nivelten liikkuvuutta (Fogelholm 1999, 257). Kestävyystoiminta on reipasta liikuntaa kuten kävelyä tai pyöräilyä ja sitä tulisi harrastaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti harrastaa rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Terveyden kannalta on tärkeää reippaan liikunnan ja muun liikunnan tueksi lisätä hieman rasittavampaa liikuntaa, kuten porraskävelyä tai uintia. Kestävyystoiminta kehittää kuntoa ja edistää terveyttä. Kestävyystoiminnan lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Näitä ominaisuuksia voidaan harjoittaa esimerkiksi kuntosalilla. Liikkuminen kannattaa jakaa usealle päivälle viikossa. Säännöllinen ja kohtuullinen liikunta parantaa elämänlaatua. (Husu ym. 2011, 15–18; UKK-instituutti 2011.)

Terveystoimintasuositusten mukaan aikuisen tulisi olla aktiivinen lähes päivittäin vähintään puolen tunnin verran. Painonhallinnan kannalta päivittäin tulisi olla aktiivinen tunnin verran. Kunnan kohentaminen vaatii 2-3 kertaa viikossa riippuvaa aktiivista liikun-

mista. (Arvonen & Palssa 2009, 44–46.) Liikuntapiirakka havainnollistaa 18–64-vuotiaille suunnattua liikuntatavoitetta (kuvio 1).



Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

5.2 Liikuntamotivaatio

McAuley ym. (2000) toteavat liikuntaan osallistumisen olevan tärkeä tekijä niin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille kuin tyytyväisen elämän saamiseksi. Erityisesti sosiaalisten suhteiden luominen liikunnassa koetaan tärkeänä (Korkiakangas 2010, 17). Yksilön käyttäytymistä ohjaavat erilaiset motiivit. Motiivit voivat herätä yksilössä nopeasti ja myös kadota heti, kun tavoite on saavutettu. Motiivi voi antaa yksilön toiminnalle suuntaa kauankin, jos kysymys on tärkeästä asiasta. Motivaatio on sisäinen kokonaistila, johon voi sisältyä useita motiiveja. (Vilkko-Riihelä 1999, 446–447.)

Liikuntamotivaatio lähtee yksilön sisäisestä motivaatiosta, jolloin liikkumaan lähdetään oman itsensä vuoksi. Tällaisia omia sisäisiä motivaatioita ovat mielihyvän tunteet ja merkityksen luominen omalle toimimiselle. Motivaatioon kuuluvat myös ulkoiset motivaation tekijät, jolloin liikkumiseen vaikuttavat palkkiot ja rankaisut tai toisten painostus. Ulkoinen motivaatio voi olla myös jonkin päämäärän saavuttamista. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tunnepohjaiset asenteet ja liikunnan tuottamat tuntemukset, sekä ympäristötekijät. (Sandström & Ahonen 2011, 71–72; Vilko-Riihelä 1999, 449–450.) Prochaskan ym. (2008) mukaan olennaista liikuntamotivaatiossa on se, että yksilö kokee liikunnan hyödyt suurempana asiana kuin sen haitat. Liikunnan hyödyt ja tavoitteet, sekä kokemukset ovat motivoivia tekijöitä. Näiden avulla ihminen käsittää itsensä liikkujana. (Korkiakangas 2010, 16.) Liikunta auttaa voimaan paremmin ja sen kautta se motivoi liikkumaan (Arvonen & Palssa 2009, 18).

6 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus sairausriskeihin

Liikunta voi edistää toimintakykyä ja terveyttä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Jotta pitkäkestoista muutosta tapahtuu, on liikunnan oltava säännöllistä. Säännöllinen liikunta ylläpitää ja vahvistaa liikuntaelimistön kuntoa ja ennaltaehkäisee sairauksia. (Kouri 2008, 58; Mertaniemi & Miettinen 1998, 29; Vuori & Miettinen 2000, 91, 93.) Harjoittelu vaikuttaa luiden ja jänteiden lujuuteen, lihasvoimaan, motorisiin taitoihin ja kestävyYTEEN. KestävyYTEellä tarkoitetaan kykyä työskennellä pitkiä aikoja väsymättä. Lihasten, luiden ja nivelten toiminta antaa perustan terveydelle ja fyysiselle toimintakyvylle. (Alen & Rauramaa 2011, 30; Vuori & Miettinen 2000, 93.)

Tutkimuksien mukaan säännöllisellä vesiharjoittelulla on positiivisia tuloksia fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä (Pöyhönen 2007, 5-8). Aromaan ym. (1997) mukaan lähes puolta aikuisväestöstä vaivaa jokin pitkäaikaissairaus (Vuori & Miettinen 2000, 95). Fyysisellä aktiivisuudella pyritään ehkäisemään pitkäaikaissairauksien oireita. Vesiliikunta helpottaa oireita sekä ennaltaehkäisevästi että jälkikäteen. Astmaa, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, mielenterveysongelmia, osteoporoosia, reumaa sairastavat ja sydänpotilaat hyötyvät monesti vesiliikunnasta. (Anttila 2005a, 130–131; Anttila 2003, 14, 24.) Vesiliikunnassa hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto paranee ja nivelet pystyvät tekemään laajaa liikettä. Vesiliikunnan avulla polven ja lonkan nivelrikkoisten lihasvoima lisääntyy, sekä ikääntyvien elämänlaatu nousee. Lonkkamurtumien vaaraa pystytään ennaltaehkäisemään hyvällä lihaskunnolla. Vesi vaimentaa iskuja ja siksi se on ihanteellinen ja turvallinen harjoitteluympäristö nivelongelmaisille, ylipainoisille ja ikääntyneille. (Hammarberg 2012, 5; Pöyhönen 2007, 8; Valla 2003, 66.)

6.1 Astma ja hengityselimistön sairaudet

Liikunta ei paranna itse keuhkosairautta tai astmaa, mutta se parantaa keuhkojen heikentyntä suorituskykyä. Liikkumattomuus vaikuttaa huonoon fyysiseen suorituskykyyn ja sen kautta hengenahdistuksiin rasituksessa, mikä johtaa heikentyneeseen rasituksensietokykyyn. Aktiivisuuden lisääminen vastaavasti parantaa rasituksensietoa ja vähentää rasisoireita. (Tikkanen 2011, 340–343.) Vesiliikunta tehostaa hengityselimistön toimintaa. Hengityksen toiminta aktivoituu vedessä paineen seurauksena, jolloin uloshengittäminen ja keuhkojen supistuminen helpottuu, mutta sisäänhengitys hidastuu. (Aalto 2005, 165; Anttila 2005a, 29, 130.)

Vesiliikunnalla on suotuia vaikutus astmaa sairastavalle. Vedessä liikkuminen parantaa yleiskuntaa ja hapenottoa. Uimahallin ympäristö sopii hyvin astmatikoille ja muille hengityselimistön sairauksia kärsiville. Uimahallin ilma on kostea ja lämmin, sekä siellä ei ole pölyä, mikä helpottaa hengittämistä. Varsinkin veteen hengittäminen helpottaa mahdollisia astmaoireita ja lieventää astmaan liittyviä oireita. Lisäksi veden paine helpottaa liman irtoamista keuhkoista. Uintia suositellaan astmatikolle silloin, kun sairauden hoito on kunnossa. (Anttila 2005a, 130; Anttila 2003, 119, 148; Päivinen; Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 36.)

6.2 Ylipaino

Jopa yli puolet suomalaisista on ylipainoisia. Ylipaino lisää riskiä sairastua diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, syöpään ja uniapneaan. Monet tietävät ylipainoon liittyvät riskit, mutta harva tekee työtä sairastumisen välttämiseksi. Lihavuuden ehkäisyllä voidaan vähentää nivelrikon ja muiden sairauksien riskiä. (Arvonen & Palssa 2009, 12–13; Mertaniemi & Miettinen 1998, 29–31.) Mahan ympärille kerääntyvä rasva on erityisen haitallista terveydelle, sillä rasvakudos tuottaa runsaasti rasvahappoja läheisiin sisäelimiin. Painonhallinnassa on tärkeää riittävä liikkuminen ja oikea ravinto. Energiankulutukseen vaikuttavat teho, kesto ja liikkujan paino. (Arvonen & Palssa 2009, 75; Fogelholm 1999, 207, 221.)

Ylipainoiset henkilöt ovat usein huonokuntoisia ja heillä on usein tuki- ja liikuntaelims-
töön liittyviä oireita tai muita sairauksia (Vuori 1996, 106). Altaassa harjoittelu on yli-
painoisille oiva kuntoilumuoto, koska se on tehokasta ja energiaa kuluttavaa. Vedessä
liikkeiden suorittaminen on ylipainoiselle turvallista ilman loukkaantumisvaaraa. Vedes-
sä ylipainoinen voi tehdä myös sellaisia liikkeitä, joita hän ei voi muualla tehdä. (Aalto
2005, 165; Pokki 1999, 73; Pöyhönen 1998, 24.) Ylipainoisilla on usein nivelvaivoja.
Vesi kannattelee ja sen vuoksi vedessä on turvallista liikkua ilman nivelrasitusta. (Koto-
korpi 2007, 48–49; Paunonen 2006, 29.)

6.3 Sydänsairaudet

Terveellisillä elämäntavoilla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöi-
tä kiinnittämällä huomiota ylipainoon ja veren korkeaan kolesterolipitoisuuteen. Ylei-
sempiä verenkiertoelimistön sairauksia ovat sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta,
aivoverenkierron häiriöt ja kohonnut verenpaine. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 29–
30.) Toistuva liikunta voi vähentää altistumista sydänkohtauksen kehittymiselle. Kui-
tenkin voimakasta ja äkillistä fyysistä liikuntaa kannattaa välttää, koska se voi laukaista
sydämen äkillisen vajaatoiminnan. Liikunnan tulee olla turvallista ja yksilön tarpeisiin
suunnattua. (Vuori & Kesäniemi 2011, 364, 367; Vuori 1996, 96–99.)

Liikkuessa sydämen syke kiihtyy ja sisäänhengitys tihenee, jolloin tapahtuu hengästy-
mistä. Tällöin lihakset tarvitsevat enemmän happea, jotta lihakset saavat enemmän ha-
pekasta verta. Rasituksen kasvaessa systolinen verenpaine kohoaa. Systolinen verenpai-
ne eli yläpaine on valtimoiden korkein paine. Kun harrastaa säännöllisesti aerobista
liikuntaa, sydämen iskutilavuus kasvaa ja leposyke laskee. Sydämen iskutilavuudella
tarkoitetaan sydänkammion pumppaamaa verimäärää minuutissa. Iskutilavuuden kas-
vaessa sydämen sykäyksen työntämä verimäärä on suurempi ja sydämen ei tarvitse täl-
löin lyödä yhtä kiivaasti. Tämä kohottaa kuntoa. (Haug ym. 2007, 269–277; UKK-
instituutti 2012.) Liikunta voi parantaa sydämen pumppauskykyä, koska harjoittelulla

pystytään vaikuttamaan sydämen rakenteeseen ja sen ominaisuuksiin (Alen & Rauramaa 2011, 40; Vuori 1996, 96).

Veden aiheuttama paine vahvistaa verenkiertoelimistön kuntoa. Paine tehostaa elimistön verenkiertoa ääreisverenkierrasta kohti sydäntä, jolloin sydämen toiminta tehostuu. Sydänsairauksissa verenkierto verisuonissa häiriintyy ahtaumien vuoksi, jolloin hapensaanti vaikeutuu. Ennen veteen menoa suositellaan välttämään saunomista, koska sydän rasittuu tarpeettomasti lämpötilaeron vuoksi. (Rintanen-Närhi & Pellinen 2004, 28, 37.) Sydämen kuormittamisessa on otettava huomioon sydämen säätely, jotta kuormitus ei ylitä omaa maksimisykettä. Kuormitusta on helppo seurata pulssin mittaamisella tai RPE – asteikon avulla, joilla henkilö pystyy havainnollistamaan omia tunnetilojaan rasituksen aikana. (Anttila 2003, 123.)

Säännöllinen ja kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta pienentää mahdollisuutta sairastua sepelvaltimotautiin. Sepelvaltimotaudin riskitekijöitä ovat veren korkea kolesterolipitoisuus, kohonnut verenpaine, diabetes ja lihavuus. Sepelvaltimotautia sairastavalle suositellaan aerobista kestävyyttä kehittävää liikuntaa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 30; Vuori & Kesäniemi 2011, 354; Vuori & Miettinen 2000, 99, 100; Vuori 1996, 97.)

6.4 Kohonnut verenpaine

Säännöllinen liikunta ehkäisee korkean verenpaineen kehittymistä ja alentaa sitä niillä, joilla se on koholla. Kohonneeseen verenpaineeseen osatekijöitä ovat vähäinen fyysinen aktiivisuus, liikapaino ja stressi. Myös liian rasittava kestävyysliikuntaa saattaa lisätä verenpaineen kohoamista. (Kukkonen-Harjula & Rauramaa, 412; Mertaniemi & Miettinen 1998, 30; Vuori 1996, 95.) Veden paine vaikuttaa verenkiertoon, jonka johdosta verenpaine kasvaa ja sydämen työmäärä lisääntyy (Anttila 2003, 148–149).

6.5 Kakkostyypin diabetes

Diabeteksen hoidossa ruokavaliolla ja liikunnalla on suuri merkitys aineenvaihduntahäiriöiden korjaamisen kannalta. Diabeteksen vaaratekijöitä ovat ylipaino ja kohonnut verenpaine. Liikuntaa saattaa ehkäistä diabeteksen kehittymistä, sillä se vaikuttaa esimerkiksi sokeritasapainoon. Diabetekseen sairastutaan harvemmin jos harrastaa liikuntaa. Liikunta auttaa hoitomenetelmänä ja sen avulla voidaan vähentää lääkkeiden käyttöä. (Eriksson 2011, 447; Mertaniemi & Miettinen 1998, 31; Vuori 1996, 109.)

6.6 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Tuki- ja liikuntaelimistön tehtävänä on tukea ja suojata elimistöä (Alen & Rauramaa 2011, 34). Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat lisääntyneet ja ne aiheuttavat työkyvyttömyyttä, sairauspoissaoloja, sekä ennen aikaista eläkkeelle jäämistä. Näihin sairauksiin lukeutuvat muun muassa nivelrikko, nivelreuma, lanneselän kiputilat, iskiasoireyhtymä ja niskahartiasaudun kiputilat. (Arvonen & Palssa 2009, 13; Fogelholm 1999, 209; Mertaniemi & Miettinen 1998, 29.)

Tuki- ja liikuntaelimistön sairauksissa merkittävin oire liikuntaa harrastettaessa on kipu. Sen vuoksi vesi elementtinä sopii hyvin sairauksien hoitoon, sillä vesi poistaa kivun tunnetta. Vesiliikunta on ylipainoiselle tai reumasairaalle nivelistävällinen liikuntamuoto, sillä se vähentää niveliin kohdistuvaa vääntöä ja rasitusta. (Anttila 2005a, 39, 44, 130; Bassey & Dinan 2002, 83.) Veden noste suojaa koko elimistöä keventäen vartalon painoa ja vähentäen kuormitusta tukirangassa. Ihminen painaa vedessä vähemmän kuin maalla, jolloin vesi kannattelee kehoa ja vaimentaa iskuja tehokkaasti. Tällöin niveliin ei kohdistu niin suurta kipua ja painetta. Tämän vuoksi vesi on turvallinen elementti liikua. (Anttila 2003, 24, 97, 148–149; Kotokorpi 2007, 49; Pokki 1999, 73.)

Nivelrikko on yleisin nivelsairaus suomalaisilla. Väänäsen ym. (1998) mukaan nivelrikkoiset voivat ylläpitää kuntoa ja lihasvoimaa vesiliikunnan avulla. Liikunnan harrastamisella ei kuitenkaan ole ehkäisevää vaikutusta nivelrikon muodostumisessa. Myöskään liikalihavuus ei vaikuta nivelrikon syntyyn, mutta nopeuttaa sen pahenemista. (Renström, Peterson & Koistinen 2002, 92; Vuori & Miettinen 2000, 29, 96.) Kun alaraajoissa todetaan nivelrikko, tulee liikunnan olla lihasvoimaa ja liikelaajuutta ylläpitävää. Liikunta ei kuitenkaan saa olla voimakasta kuormitusta, eikä se saa sisältää tärähdyksiä. Nivelrikossa tunnusomaista on nivelruston rappeutuminen ja nivelvälin kaventuminen. Nivelet ovat luun liitoskohtia ja ne mahdollistavat tukirangan liikkumisen. (Kouri 2008, 40; Kujala 2011, 303, 306.)

Vesiliikunta on nivelrikkoiselle sopivaa liikuntaa. Liikunta pitää yllä nivelten liikeratoja, toimintakykyä ja liikkuvuutta. Vesiliikunta on tehokasta niveliä säästävää kuntoilua. (Isomäki 2003, 2-4; Melleri 2012, 48–49; Vehmanen 2007, 24.) Nivelrikon haittana on nivelissä tuntuva kipu ja kolotus, sekä liikkuesssa arkuuden tunne. Niveliin kohdistuvat iskut ja tärähdykset ovat haitallisia nivelrustolle ja tekonivelille. Polvi- ja lonkanivelrikkopotilaita tutkittaessa on havaittu, että niveljäykkyys, kipu ja toimintakyky paranevat vesiliikunnan avulla. (Karppi 2006, 16; Ramula 2007, 20.) Vesiliikunta on myös hyödyllistä liikuntaa selkävaivoista kärsiville, koska se parantaa selkärangan terveyttä (Hobden, Tucker & Doole 2001, 30).

6.7 Osteoporoosi ja luuston terveys

Osteoporoosi eli luukato tarkoittaa luiden haurastumista, eli luutiheys on tällöin heikko. Osteoporoosissa luut heikentyvät ja lopulta murtuvat. Osteoporoosia pystyy ennaltaehkäisemään harrastamalla kuormittavaa liikuntaa nuorena, jotta luut vahvistuvat kasvuiässä vahvoiksi. Harjoittelun puute ja liikkumattomuus aiheuttavat luiden ohenemista

ja ne ovat riskitekijöinä osteoporoosiin syntyyn. (Brewer 2000, 32; Mertaniemi & Miettinen 1998, 29; Williams 2003, 32.)

Tutkimuksen mukaan säännöllinen ja useasti viikossa tapahtuvalla vesiliikunnalla on positiivinen vaikutus luuntiheyteen naisille tehdyssä tutkimuksessa. Tutkimuksen tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää, koska luunmuutokset olivat pieniä ja osallistujamäärä vähäinen. (Harush 2005.) Osteoporoosia sairastavalle vesiliikunta on hyvä liikuntamuoto, koska vedessä pystyy tekemään raskaampia ja tehokkaampia liikkeitä kuin kuivalla maalla. Luuntiheyden paranemisen kannalta vesiliikunnalla ei ole juurikaan vaikutusta. Tähän vaikuttaa osittain se, että vesi pehmentää tärähdyksiä. Vesiliikunta on ennaltaehkäisevää liikuntaa osteoporoosia sairastaville, sillä varsinkin vesijuoksu vahvistaa ryhtiä tukevia lihaksia ja niveliä. (Bassey & Dinan 2002, 83; Fogelholm 1999, 269; Kouri 2008, 74–75, 92.)

6.8 Mielenterveysongelmat

Runsaasti liikkuvat ihmiset ovat tutkimuksen mukaan tyytyväisempiä elämäänsä kuin vähän liikkuvat. Aerobisen kunnon nousemisen on todettu vaikuttavan minäkäsitykseen myönteisesti. Mitä enemmän liikuntaa harrastaa, sitä paremmaksi koetaan mielen-terveys ja sitä parempi mieliala on. (Sandström & Ahonen 2011, 142–143.) Liikunnan avulla masennus, ahdistus ja stressi voivat vähentyä. Myös vedellä on rauhoittava vaikutus ihmiseen. (Anttila 2005a, 131; Melleri 2012, 79.) Liikunta tasapainottaa tunne-elämää ja tuottaa sen vuoksi mielihyvää niin mielelle kuin kehollekin. Liikunnan avulla pystytään vähentämään stressiä, koska se laukaisee lihasjännityksiä. Liikunnassa sosiaaliset kontaktit saattavat vaikuttaa psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja olla tärkeä motivoiva tekijä liikunta-aktiivisuuteen. (Kouri 2008, 60, 74–75.)

7 Työn tavoite ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa vesiliikunnan terveysprofiili Suomen Uimaliitolle. Terveysprofiili on osa Suomen Kuntoliikuntaliiton käynnistämää Urheillen terveyttä – ohjelmaa. Ohjelma perustuu kansainväliseen Sport Club for Health – hankkeeseen. Suomen Kuntoliikuntaliiton tavoitteena on saada eri lajiliitot mukaan hankkeeseen ja tehtyä siten terveysprofiili mahdollisemman monesta lajista. Tavoitteena oli koota helposti ymmärrettävä infopaketti lajin terveyshyödyistä, sekä kertoa vesiliikunnasta terveyttä ylläpitävänä liikuntalajina.

Idea tähän opinnäytetyöhön syntyi loppuvuodesta 2011, jolloin aihe löytyi mahdollisten opinnäytetyö aiheiden ehdotuslistalta. Aiheen löytymisen jälkeen otettiin yhteyttä yhteistyökumppaniin, Suomen Uimaliitto ry:hyn, ja keskusteltiin tarkemmin terveysprofiilin tavoitteista ja sisällöstä. Tuolloin myös pidettiin ensimmäinen suunnittelukokous aiheesta. Tutustuminen kirjallisuuteen ja sisällysluettelon koonti alkoi vuodenvaihteessa.

Opinnäytetyöhön kuuluvan harrastajakyselyn teko käynnistyi alkuvuodesta 2012. Kysely saatiin valmiiksi lähetettävään sähköiseen muotoonsa toukokuussa 2012. Kevään ja kyselyn vastausaikana kerättiin lähdemateriaalia ja taustaosan aktiivinen kirjoittaminen alkoi. Tietoa kerättiin alan kirjallisuudesta, nettilähteistä ja aikakauslehdistä. Terveysprofiilin kirjallisuus on lähes sama, kuin opinnäytetyön taustaosa, jolloin taustaosan lähdemateriaalia hyödynnettiin profiliin sisältöön. Tällöin profilia varten ei tarvinnut lähteä hakemaan kokonaan uutta tietoa.

Taustaosan ollessa lähes valmis, alkoi harrastajakyselyn purku. Kysely purettiin kesäkuussa heti kyselyn vastausajan päättymisen jälkeen ja analysoitiin Microsoft Excel 2010 – taulukkolaskentaohjelman avulla. Kyselytutkimuksen tavoitteena oli antaa suuntaa harrastajien kokemista terveysvaikutuksista vesiliikunnassa ja vastauksia hyödyntäen muodostaa terveysprofiili. Lisäksi kyselyn vastauksilla pyrittiin antamaan seuroille tie-

toa, mitä vesiliikunnan harrastajat toivovat seuratoiminnalta ja tällä tavoin mahdollisuuden kehittää aikuisten harrasteliikuntaa seuroissa.

Terveysprofiilin teko alkoi kesällä harrastajakyselyn vastauksien ja taustaosan siivittämänä. Profiili alkoi hahmottua nopeasti lähes valmiin taustaosan ansiosta ja palautetta saatiin yhteistyökumppanilta sähköpostin välityksellä. Profiili sai suuntaa hankkeen tavoitteista ja Suomen Uimaliiton toiveista, sekä muiden lajien profiileista. Profiili muodostettiin sekä lähdemateriaaleja käyttäen että harrastajakyselyä hyödyntäen.

Syksyn alussa pidettiin yhteistyökumppanin toimesta kokous, jossa käytiin harrastajakyselyn tulokset läpi, jotta seurojen yhteistyöhenkilöt saavat tulevaisuudessa hyödyntää kyselyn tuloksia seuratoiminnan kehittämiseen. Vesiliikunnan terveysprofiili muokattiin lopulliseen ulkomuotoonsa yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ja julkaistiin vuoden 2012 lopussa.

8 Kyselytutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vesiliikunnan harrastamisen luonnetta yhteistyössä Suomen Uimaliiton kanssa. Tutkimuksessa selvitettiin, minkälaisia harrastajia vesiliikunnan parissa on ja mikä motivoi heitä harrastamaan vesiliikuntaa. Tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan vesiliikunnan terveysvaikutuksia. Tutkimuksen tuloksia tullaan käyttämään Suomen Uimaliiton ja seurojen toiminnan kehittämiseen.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat vesiliikunnan harrastamiseen?
2. Mitä terveysvaikutuksia harrastajat ovat havainneet vesiliikuntaa harrastaessaan?
3. Mitä odotuksia vesiliikunnan harrastajilla on?

8.1 Kyselyn toteutus

Kyselylomakkeen laatiminen aloitettiin vuoden 2012 alussa. Kyselyn laadinnassa Suomen Uimaliiton asettamat kyselyn tavoitteet muokattiin omaksi kysymyslomakkeeseen hyödyntäen jääkiekon ja golfin terveysprofilien lomakkeiden kysymyksiä. Kysely lähetettiin yhteistyökumppanin toimesta ennakoon muutamalle harrastajalle. Kyselykierroksen jälkeen saatiin tietoa, olivatko kysymykset ja vastaukset ymmärrettäviä vastaajan näkökulmasta.

Lopullinen kyselylomake lähetettiin 7.5.2012 Webropol 2.0 ohjelman kautta verkkokyselynä. Instruktio eli saatekirje (Liite 1) lähetettiin Uimaliiton toimesta kyselyn mukana. Instruktiossa esiteltiin kyselyn tarkoitus sekä yhteistyökumppani. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja halutessa anonymiä. Kyselyyn vastanneiden kesken arvot-

tiin kaksi Tallink Siljan risteilylahjakorttia. Kyselyyn annettiin aikaa vastata vajaa kuukausi eli 31.5.2012 saakka.

8.2 Kohderyhmä

Kohderyhmänä olivat vesiliikuntaa uimahalleissa harrastavat aikuiset ympäri Suomen. Kysely lähetettiin Ui kesäksi kuntoon kampanjassa olleille uimahalleille, seuratieotteina uimaseuroille ja jäsenistölle, sekä sähköpostina yli 19-vuotiaille lisenssin haltioille. Lisäksi kysely löytyi hyperlinkkinä Suomen Uimaliiton ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenvastusliiton kotisivuilla, jolloin jokainen halukas pystyi vastaamaan kyselyyn. Vastanneista 68,2 % oli työssäkäyviä (Liite 4). Suurin osa vastaajista ilmoitti asuinläänikseen Etelä-Suomen läänin (56,6 %) ja Länsi-Suomen läänin (26,5 %) (Liite 5).

8.3 Tulosten analysointi

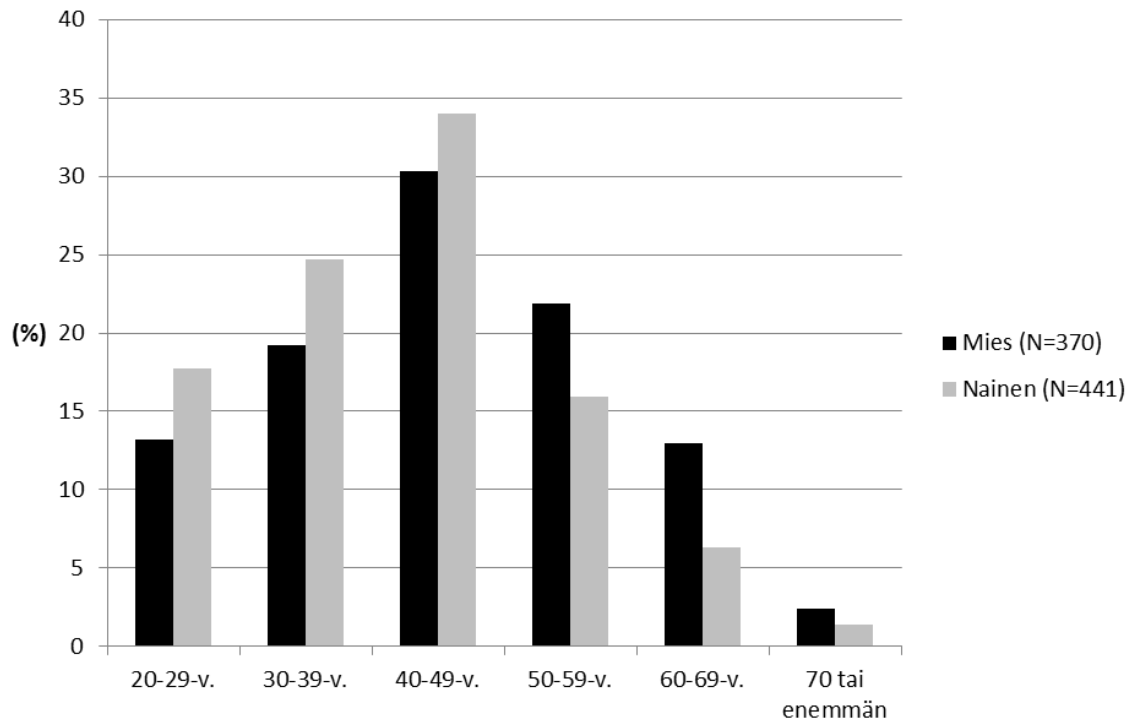
Tulosten koonti ja analysointi tapahtui Webropol 2.0 ohjelmistolla. Aineistojen tilastollisessa käsittelyssä käytettiin Microsoft Excel 2010 – taulukkolaskentaohjelmaa. Kysely oli luonteeltaan määrällinen ja se sisälsi 23 kysymystä vesiliikunnan harrastamisesta. Kysymykset olivat valinta-, monivalinta- asteikko- ja avoimia kysymyksiä. (Liite 2) Valintakysymyksien väittämässä käytettiin Likert-asteikkoa, jossa vastaajan tuli vastata se numero, joka vastasi omaa mielipidettä parhaiten. Vastausvaihtoehdot oli jaettu 1-2, 1-3 ja 1-4 vastauksien portaikkoihin (1=täysin eri mieltä, 4=täysin samaa mieltä). 1-2 portastetut vastausvaihtoehdot olivat luonteeltaan ”ei” ja ”kyllä” muodossa. Osaan kysymyksiin oli lisätty vaihtoehto ”Jokin muu, mikä?”, johon vastaaja sai halutessaan kirjoittaa avoimen vastauksen. Likert asteikkojen tulosten väittämän pieni keskihajonta osoittaa naisten ja miesten olleen yksimielisiä. Kysymyksiä tarkkailtiin iän tai sukupuolen mukaan.

Kyselyn alussa (kysymykset 1-6) kartoitettiin vastaajan taustatiedoista ikä, sukupuoli, ammatti ja asuinlääni, sekä vastaajan terveydentila. Seuraavassa osassa (kysymykset 7-

13) kartoitettiin liikuntaharrastaneisuutta, sekä sen määrää ja tehokkuutta. Lopussa (kysymykset 14–21) kysyttiin vesiliikunnan harrastamisen motivaatiotekijöitä, sekä palveluiden käytöstä. Kysymys 22 vastaajia kehoitettiin kertomaan millaista toimintaa toivoisi järjestettävän tulevaisuudessa ja kysymys 23 oli tarkoitettu vapaalle sanalle. Kysymykset olivat muodoltaan avoimia kysymyksiä. Kysymyksiä 11, 13 ja 21 ei otettu huomioon, koska ne eivät olleet olennaisia tämän työn kannalta.

9 Tutkimustulokset

Kyselyyn vastasi 811 vesiliikunnan harrastajaa. Vastaajista 54,4 % oli naisia ja 45,6 % miehiä. Suurin osa vastanneista oli 40–49-vuotiaita (32,2 %). (Kuvio 2.)

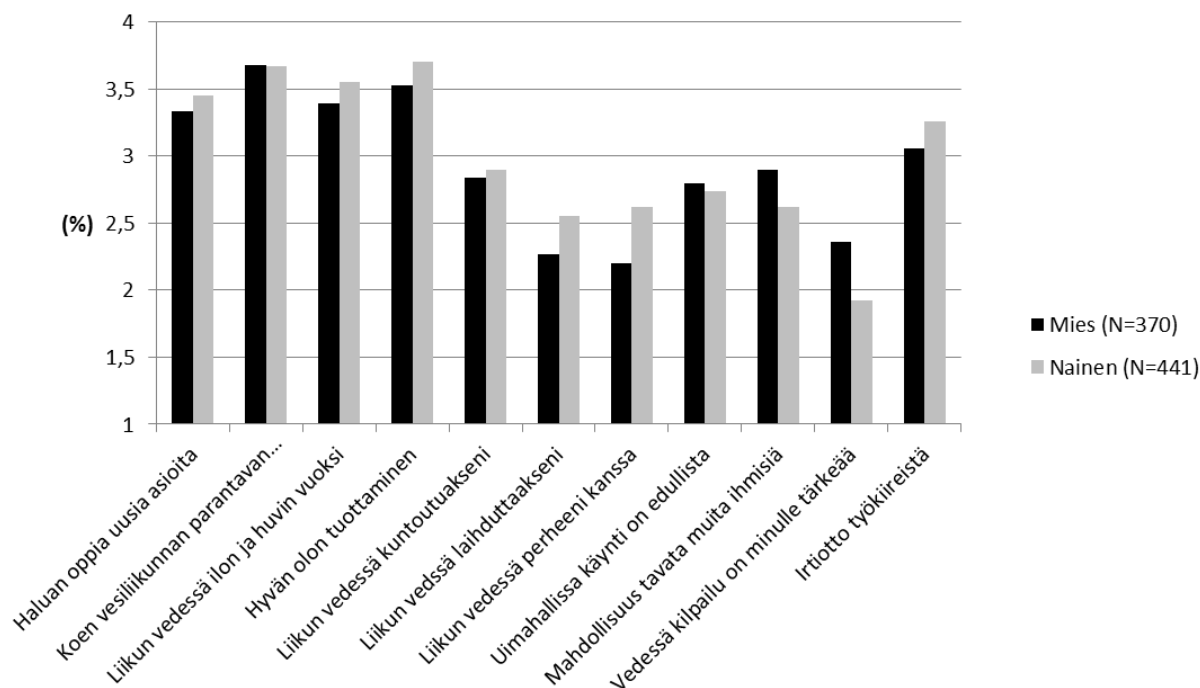


Kuvio 2. Vastanneiden naisten ja miesten ikäjakauma ikäryhmittäin (%)

9.1 Vesiliikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät

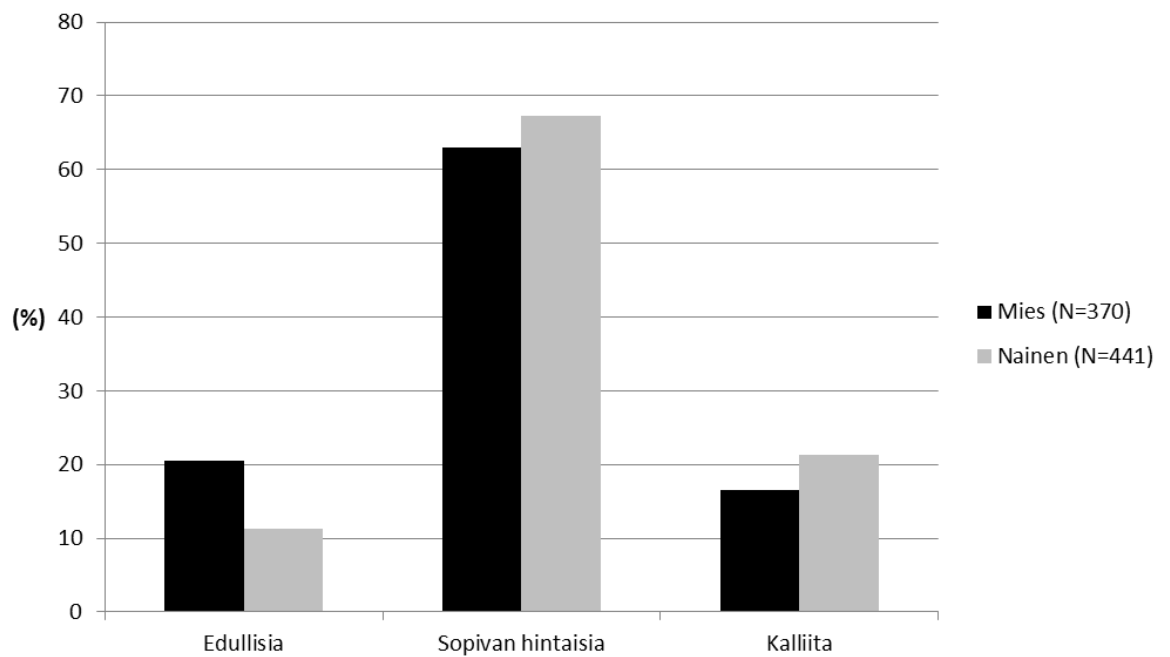
Tärkeimmiksi motivoiviksi tekijöiksi vedessä liikkumiseen koettiin vesiliikunnan parantava vaikutus kuntoon (naiset $3,67 \pm 0,61$; miehet $3,68 \pm 0,63$). Myös hyvän olon saaminen vedestä osoittautui tärkeäksi tekijäksi varsinkin naisten keskuudessa (naiset $3,70 \pm 0,61$; miehet $3,53 \pm 0,72$). Muita tärkeiksi kokemia tekijöitä olivat liikkuminen vedessä ilon ja huvin vuoksi (naiset $3,55 \pm 0,67$; miehet $3,39 \pm 0,74$), uusien asioiden oppiminen (naiset $3,45 \pm 0,72$; miehet $3,33 \pm 0,82$) ja irtiotto työkiireistä (naiset $3,26 \pm 0,90$; miehet $3,06 \pm 1,00$). Liikkuminen vedessä laihduttaakseen (naiset $2,55 \pm 1,10$; miehet

2,27±1,01) ja liikkuminen vedessä perheen kanssa (naiset 2,62±1,16; miehet 2,20±1,11) oli naisille tärkeämpää kuin miehille. Kilpailu vedessä (naiset 1,92±1,05; miehet 2,36±1,06) oli miehille tärkeämpää kuin naisille. (Kuvio 3.)



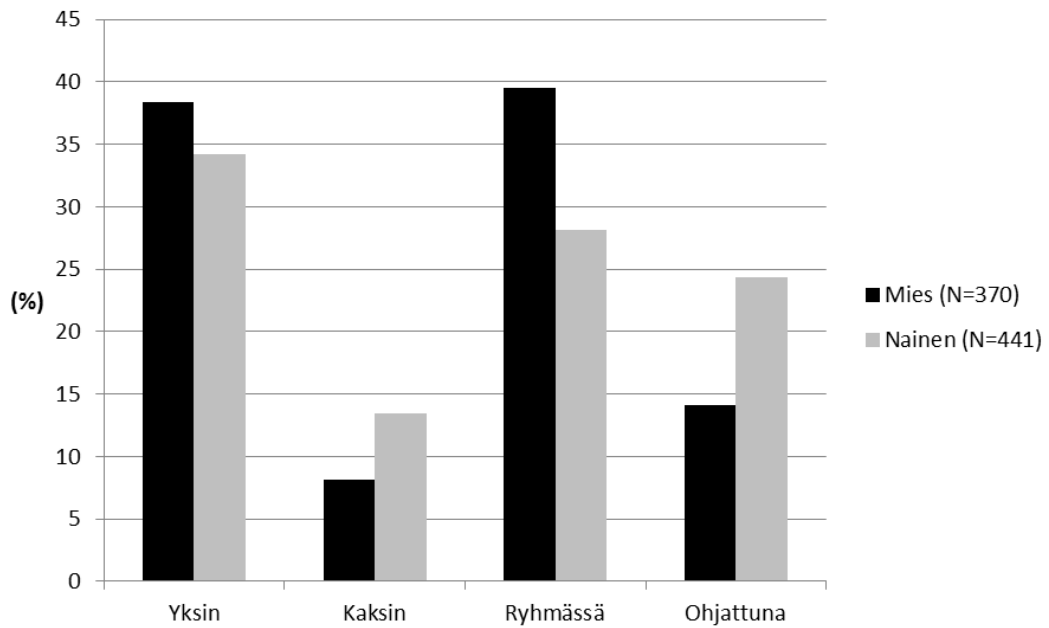
Kuvio 3. Uintiliikuntaan motivoivia tekijöitä miehillä ja naisilla asteikolla 1 = täysin eri mieltä, 4 = täysin samaa mieltä

Vastanneista 65,2 % piti palveluiden hintoja sopivan hintaisina, 15,9 % kalliina ja 18,9 % edullisina. Alle 30-vuotiaista 29,1 % piti käyttämiensä palveluiden hintoja kalliina ja yli 50-vuotiaista 22,7 % piti hintoja edullisena. (Kuvio 4.) Palveluilla tarkoitetaan kunnan tai kaupungin liikuntatoimea, urheiluseuraa, yksityisiä yrittäjiä tai uimahallin tarjontaa. Suosituimpia palveluita olivat uimaseurat ja uimahallin tarjonta. (Liite 6).



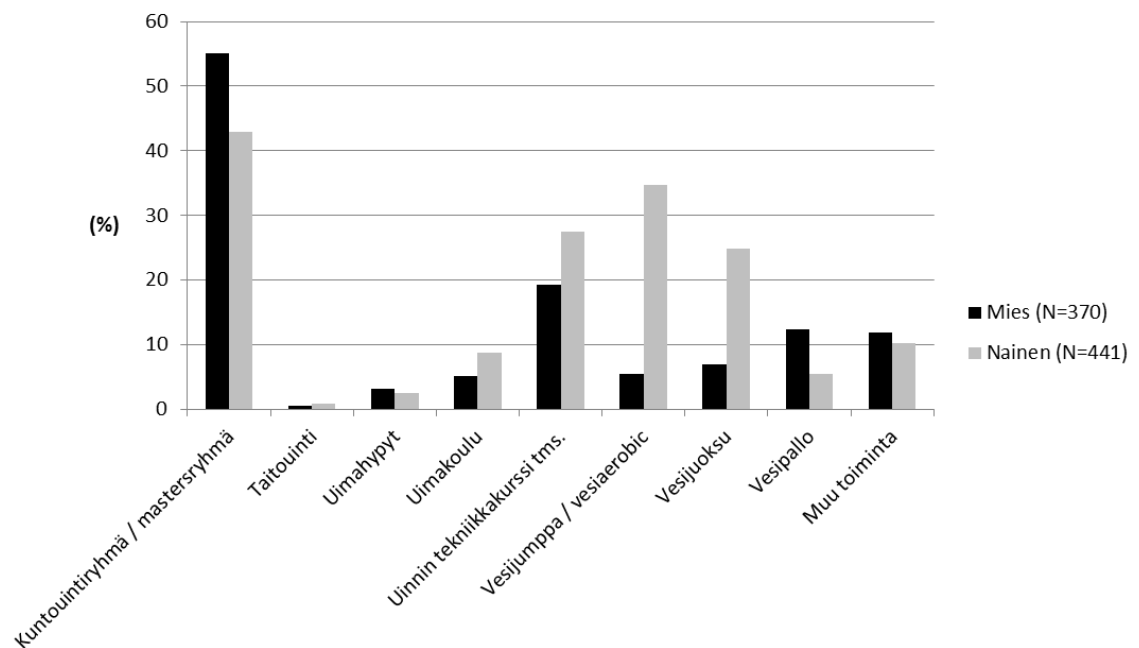
Kuvio 4. Harrastajien arvio palveluiden hinnoista ikäryhmittäin (%) (N=811)

Miehet harrastivat vesiliikuntaa mieluiten ryhmässä (39,5 %) ja yksin (38,4 %). Naisista noin kolmannes (34,2 %) suosii yksin liikkumista. Suosituksi tavaksi harrastaa uintiliikuntaa osoittautui yksin liikkuminen molemmissa ryhmissä (36,3 %). Ohjattua liikuntaa naiset (24,3 %) harrastavat miehiä (14,1 %) enemmän. (Kuvio 5.)



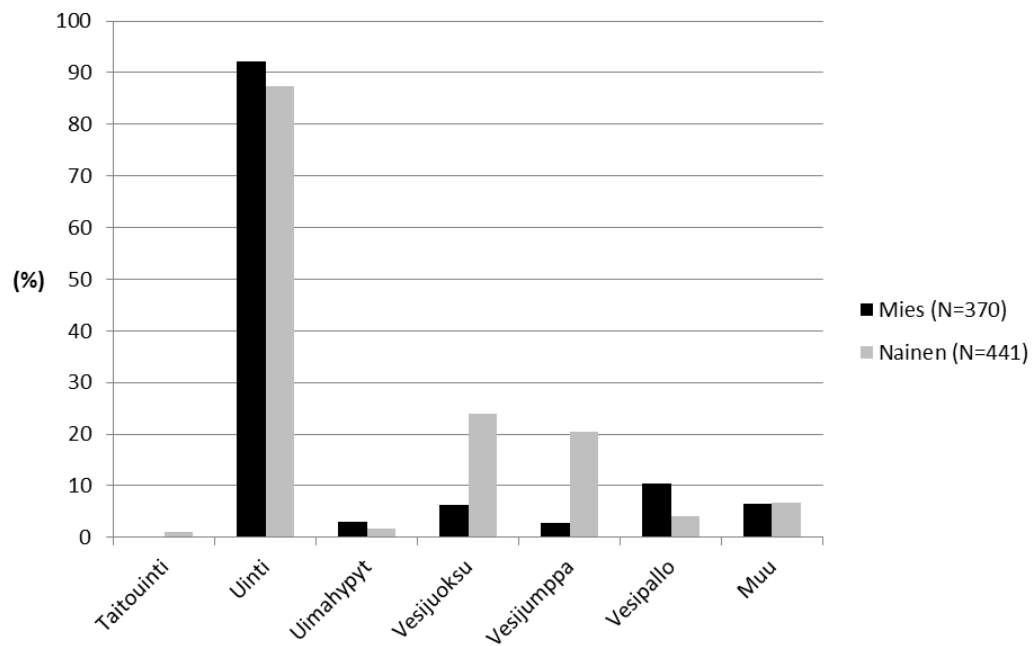
Kuvio 5. Mieluisin tapa harrastaa uintiliikuntaa (%)

Kuvio 6 havainnollistaa, mitä vesiliikunnan lajeja harrastajat harrastivat ohjastusti. Suosittu ohjastutua toimintaa olivat kuntouimaryhmät/mastersryhmät, joihin miehiä osallistui yli puolet (55,1 %) ja naisista 42,9 %. vastanneista. Naisten keskuudessa vesijump-pa/vesiaerobic (34,7 %) ja vesijuoksu (24,9 %) olivat suosittua toimintaa ohjastutuna. Uinnin tekniikkakurssi (miehet 19,2 %; naiset 27,4 %) oli kummankin ryhmän suosiossa. Vesipallo oli miesten (12,4 %) mieleen naisia (5,8 %) enemmän. Muuta toimintaa sanoi harrastavansa 11,1 % vastanneista. Vauvauinti, kilpauintiryhmät, sukellus ja uppopallo nousivat näkyvimmin esiin harrastajien muun toiminnan vastauksissa. Taitouinti oli vähiten harrastettu liikuntamuoto ohjastusti (miehet 0 %; naiset 1,1 %).



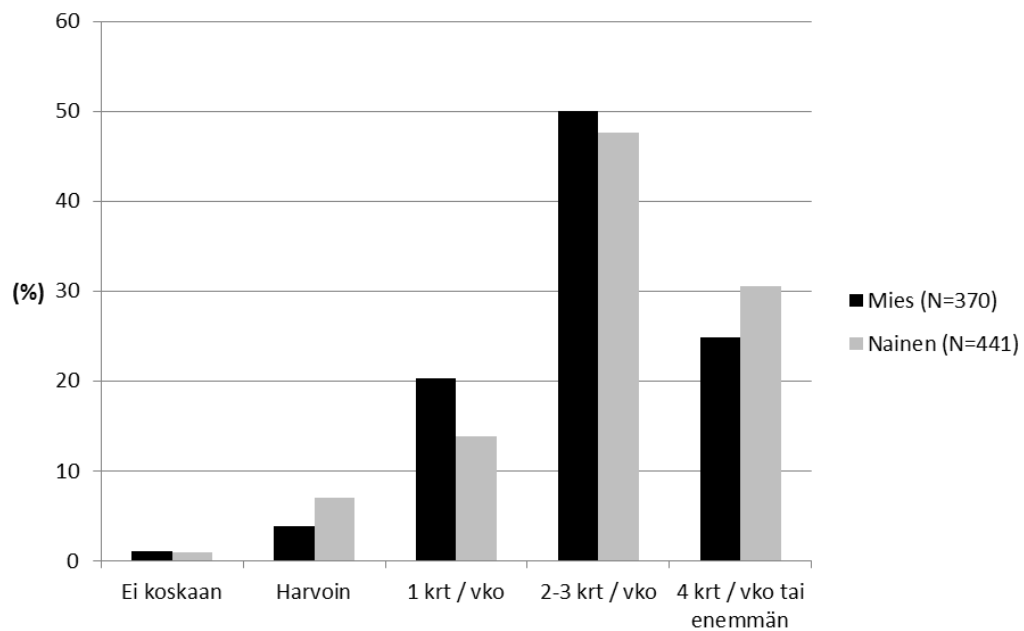
Kuvio 6. Ohjattuun toimintaan osallistuminen (%)

Vastanneista noin 90 prosenttia valitsi vesiliikuntamuodokseen uinnin (miehet 92,2 %; naiset 87,3 %). Naiset suosivat myös vesijuoksua (24,0 %) ja vesijumppaa (20,5 %) vesiliikuntamuotona. Kyselyyn vastanneista 6,6 % vastasivat kohtaan ”muu, mikä?”. Vastauksista nousi esiin hengenpelastus, avanto ja muu avovesiuinti, lapsen ehdoilla uiminen, sekä valmennus- ja ohjaustoiminta. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Harrastajien uintiliikunnan muodot (%)

Lähes puolet vastanneista (48,8 %) harrasti muuta liikuntaa vesiliikunnan lisäksi 2-3 kertaa viikossa. Neljä kertaa tai enemmän harrasti 27,8 % vastanneista. Vesiliikunnan harrastajista lähes kaikki harrastivat jotakin muuta liikunta ja vain yksi prosentti vastanneista ei harrastanut muita lajeja vesiliikunnan lisäksi. (Kuvio 8.)

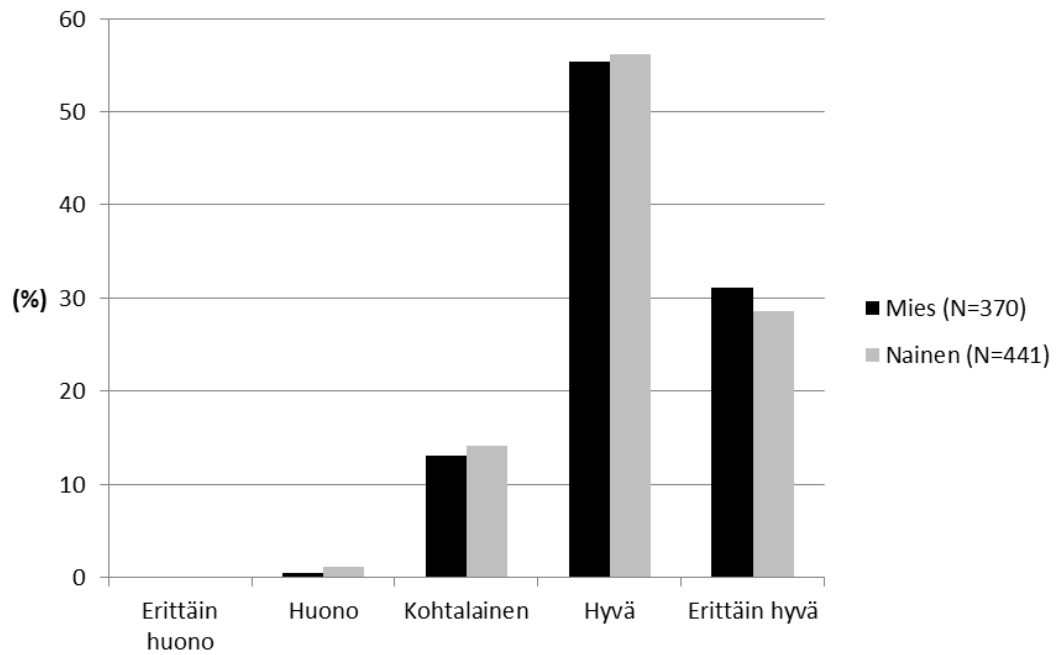


Kuvio 8. Harrastajan muihin liikuntamuotoihin käytetty aika vesiliikunnan lisäksi (%)

9.2 Vesiliikunnan koetut terveysvaikutukset

Miehistä 61,6 % ja naisista 57,6 % kertoi käyneensä terveystarkastuksessa viimeisen kahden vuoden aikana. Loput vastanneista eivät olleet käyneet terveystarkastuksessa. Yleisimpiä terveystarkastusmuotoja olivat lääkärin tarkastukset, erilaiset kuntotestit ja työterveystarkastukset (Liite 7).

Yli puolet (miehet 55,4 %; naiset 56,2 %) pitivät terveyttään hyvänä ja erinomaisena noin kolmannes vastaajista (miehet 31,1 %; naiset 28,6 %). Miehistä 13 % ja naisista 14,1 % koki terveytensä kohtalaiseksi. Huonoksi koetun terveyden koki 0,8 % vastanneista. Kukaan vastanneista ei kokenut terveyttään erittäin huonoksi. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Harrastajan koettu terveys viimeisen kahden vuoden ajalta (%)

Vastanneista 95,2 % kokee vesiliikunnan vaikuttavan edistävästi terveyteen. 4,8 % vastanneista ei havaitse vesiliikunnan vaikuttavan omaan terveyteensä (Liite 8).

Vesiliikunnan koettiin parantavan fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta, tuottavan hyvää oloa, sekä olevan hyvä laji painonhallinnassa. Vesiliikunnan ohessa vastaajat harrastivat muita liikuntamuotoja, mikä osaltaan vahvistaa liikunnan terveyttä edistävää vaikutusta.

”Kunto on parantunut ja paino laskenut.”

”Jaksaa töissä liikkuu paremmin.”

”Verenpaine pysyy aisoissa, henkinen hyvinvointi, fyysinen kehittyminen, tekninen osaaminen.”

”Antaa energisen olon, vähentää stressiä.”

”Hartiansendun liikkuvuus parantunut.”

Vesiliikunnan todettiin myös auttavan astmaan ja hapenottokykyyn. Lisäksi vesiliikuntaa pidettiin hyvänä liikuntamuotona ja sen todettiin vähentävän kipua.

”Astma on pysynyt hyvänä vedessä harjoittellessa.”

”Hapenotto on parantunut huomattavasti.”

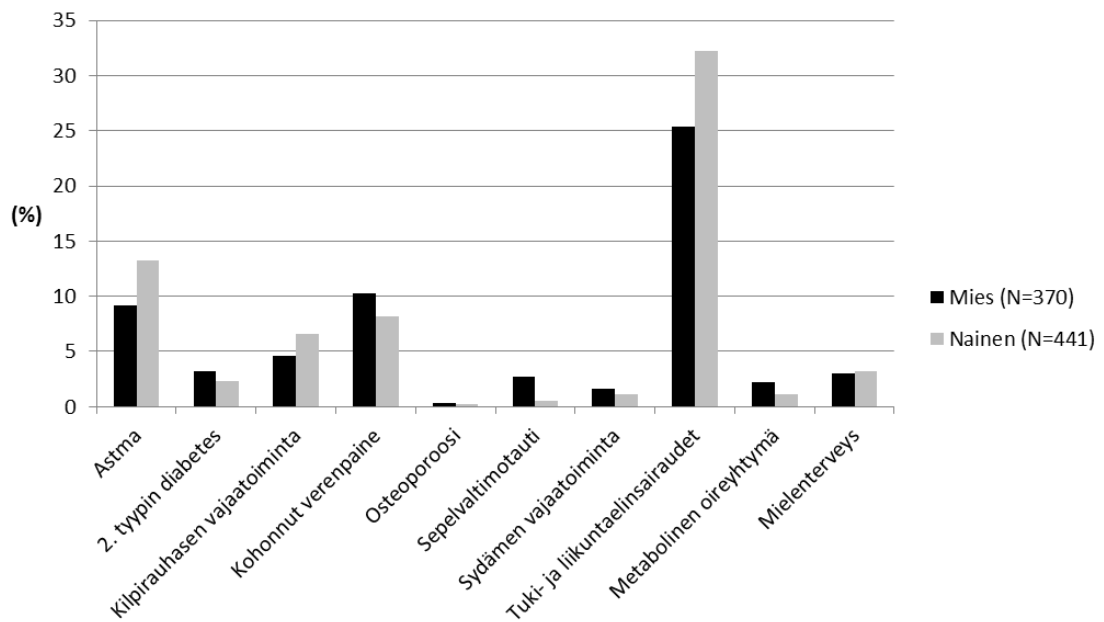
”Selkä ja lonkkavaivat vähentyneet selvästi.”

”Viime aikoina ainoa laji, jolla olen ylläpitänyt ja parantanut liikuntakykyäni.”

”Halvaustilasta liikuntakykyiseksi.”

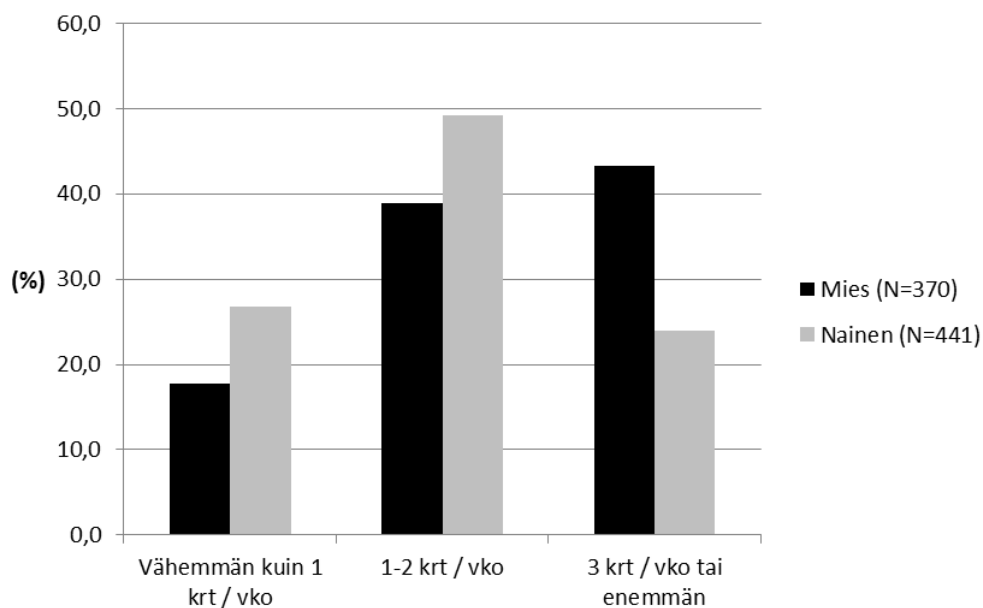
”Selkä ei vaivaa niin paljon.”

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (28,6 %), astma (11,2 %) ja kohonnut verenpaine (9,25 %) olivat yleisimpiä vastanneiden sairastamia sairauksia. Miehistä 25,4 % ja naisista 32,2 % ilmoitti sairastavansa tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Astmaa sairastavia miehiä oli 9,2 % ja naisia 13,2 %. Kohonnut verenpaine oli todettu 10,3 % miehistä ja 8,2 % naisista. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Harrastajalla todettu sairaus viimeisten kahden vuoden aikana (%)

Vastanneista 44,1 % kävivät uimahallissa säännöllisesti, 1-2 krt/vko, joista miehiä oli 38,9 % ja naisia 49,2 %. Miehet (43,2 %) kävivät kuitenkin aktiivisemmin, 3 krt/vko tai enemmän, harrastamassa vesiliikuntaa kuin naiset (24 %). Vähemmän kuin kerran viikossa vesiliikuntaa harrastivat miehistä 17,8 % ja naisista 26,8 %. (Kuvio 11.) Altaassa liikuttiin keskimäärin 30–60 minuuttia kerrallaan (miehet 57 %; naiset 62,1 %) (Liite 9). Harrastajista 68,8 % harrastivat vesiliikuntaa yleisimmin klo. 16–22 välisenä aikana (Liite 10).



Kuvio 11. Vesiliikunnan harrastamistiheys uimahalleissa (%)

9.3 Vesiliikunnan harrastajien odotukset

Harrastajilta kysyttiin, millaista toimintaa he haluaisivat uimahalleissa olevan tarjolla. Vastauksien perusteella harrastajat kaipaavat kuntouimareille lisää uintitilaa. Toivottavissa olisi lisää ratoja eritasoisille uimareille, sekä ratojen valvomista, jotta uintiradoilla pysyy hyvä yhteishenki ja uimareilla olisi tilaa uida. Uimahallin muu toiminta tuntui vastanneiden mielestä vievän itse uinnilta tilaa.

Uimahallien käyttäjät toivoivat monipuolista toimintaa eri aikoina päivää. He pitivät myös kertaluontoisia tai lyhyeen ajanjaksoon sitoutumisen mahdollisuuksia hyvänä vaihtoehtona pitkän ajan pakollisen sitoutumisen sijaan. Uinnin tekniikkakursseja toivottiin lisää eritasoisille harrastajille, jotta kehitys olisi jatkuvaa. Uintiin ja vesijuoksuun toivottiin nonstop opetusta, jotta tekniikka korjautuisi helpoilla vinkeillä. Lisäksi toivottiin tekniikan videoimismahdollisuutta, joka helpottaisi oman tekniikan korjaamista. Vesijumpparyhmiä, sekä monipuolisempaa jumppatarjontaa toivottiin myös lisää, sillä ryhmät olivat usein täysinäisiä tai tarjonnan koettiin olevan suunnattu vain tietyille ikäryhmille.

Tiedottamiseen kaivattiin parannusta. Tiedotusta toivottiin lisää erityisesti tekniikka-valmennuksesta ja eri ryhmien ratavuoroista, jotta voisi ennakoida ruuhka-ajat. Lisäksi uimahallin yhteyteen toivottiin toimintaa, kuten ravintolatoimintaa, uintivarustemyymälöitä, terveys- ja kuntomittauksia, hieronta ja fysioterapia palveluita, luentotilaisuuksia ravinnosta, liikunnasta ja levosta, sekä yleistä ohjeistusta esimerkiksi vedessä tapahtuvaan venyttelyyn. Lisäksi uimahalleihin kaivattiin lapsiparkkia.

Erilaiset tapahtumat olisivat vastaajien mielestä tervetulleita ja niitä voitaisiin järjestää säännöllisesti. Harrastajien ehdottamia tapahtumia olivat muun muassa lajikoulut, tutustumistunnit, teemapäivät ja kuutamouinnit. Muuta toivottua tarjontaa olivat kilpauinnin näkyvyyden lisääminen, ajanottomahdollisuus, personal trainer palveluita, lapsille omaa toimintaa, aikuinen – lapsi toimintaa ja erityisryhmien huomiointia.

9.4 Kyselyn tuloksien johtopäätökset

Vastaajista kolmannes oli 30 – 49-vuotiaita aktiivisesti työelämässä olevia liikunnan harrastajia. Kokopäivätyössä käyville vesiliikunta painottui iltapäivään ja iltaan. Vastaajat ovat perheellisiä, mikä selittää sen, että vesiliikuntaa harrastettiin yhdessä perheen kanssa.

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että vesiliikunnan parantava vaikutus kuntoon motivoi eniten sen harrastamiseen. Suurin osa vastanneista (95,2 %) koki vesiliikunnan vaikuttavan edistävästi terveyteensä. Vastaajat pitivät terveydentilaansa hyvänä, sillä 85,7 % vastaajista koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Vesiliikunnan koettiin parantavan fyysistä kuntoa ja tuottavan hyvää oloa.

Suurin osa (77,7 %) vastanneista oli aktiivisia vesiliikunnan harrastajia, jotka kävivät harrastamassa vesiliikuntaa kerran viikossa tai useammin. Viidennes (22,3 %) harrastajista kävi liikkumassa vedessä harvemmin. Vesiliikuntaa harrastettiin eniten joko yksin

(36,3 %) tai ryhmissä (33,8 %). Kyselyn vastaukset osoittavat, että ohjattu toiminta oli suosittua. Kuntouinti- ja mastersryhmät, sekä vesijumpat näyttävät olevan kaivatuimpia ja tarpeellisimpia vesiliikunnan muotoja ohjauksen parissa. Suosituimpana vesiliikunnan muotona pidettiin uintia, joka parantaa kestävyyskuntoa ja on turvallinen mutta vaativa laji. (Melleri 2012, 78; Pokki 1999, 73.)

Ensimmäisessä tutkimusongelmassa haluttiin selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat vesiliikunnan harrastamiseen. Vesiliikunta koetaan positiivisena liikuntamuotona, joka koetaan tehokkaana kunnon ja terveyden kannalta. Vesiliikunta ei vaadi suurta taloudellista panostusta ja näiden palveluiden piiriin voi hakeutua iästä, sukupuolesta, asemasta tai muista tekijöistä riippumatta. Vesiliikuntaa voi harrastaa yksin, ryhmässä tai perheen kanssa.

Toisena tutkimusongelmana oli, mitä terveysvaikutuksia harrastajat ovat havainneet vesiliikuntaa harrastaessaan. Vastaajille vesiliikunta oli tavoitteellista toimintaa. Haluttiin pudottaa painoa, ennaltaehkäistä sairauksien tuomia riskejä tai vähentää eri sairauksien oireita. Vastaajat kokivat, että heidän kuntonsa oli kohonnut, terveys oli parantunut ja esimerkiksi astman ja verenpaineen oireet olivat helpottuneet. Harrastajat kokevat vesiliikunnan mielekkäänä lajina, jolla on merkityksellinen asema terveyden ylläpidossa.

Kolmannessa tutkimusongelmassa kysyttiin, mitä odotuksia vesiliikunnan harrastajilla on. Vastaajilla oli selkeä näkemys vesiliikunnan kehittämiseksi tulevaisuudessa. Uimahallien toimivuuteen haluttiin selkeyttä. Muun muassa uimaradat tulisi olla selkeästi uimista varten. Tavoitteellinen harjoittelu on monelle vesiliikunnan harrastajalle tärkeää kunnon kohentamiseksi tai pääsemiseksi mukaan kilpailutoimintaan. Vesiliikuntaa toivottiin myös henkilökohtaisempia palveluita. Perhepalveluissa yhdistyvät eri-ikäisille lapsille suunnattu toiminta, sekä aikuinen – lapsi toiminta. Vesiliikunnan toteuttamisessa tulisi huomioida myös erityisryhmät.

10 Vesiliikunnan terveysprofiili

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi vesiliikunnan terveysprofiili, jonka tarkoituksena on antaa kuvaa lajin terveysvaikutuksista. Profiilin tarkoituksena on olla helposti luettava ja ymmärrettävä kokonaisuus tiivistetyssä muodossa. Vesiliikunnan terveysprofiilin idea syntyi terveysprofiili -hankkeesta, jonka tarkoituksena on kertoa lajista terveyttä edistävänä liikuntana (Kuntoliikuntaliitto 2012a). Terveysprofiilissa on käytetty verkko-kyselyä, sekä hyödynnetty aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia. Inspiraationa terveysprofiilin luomisessa käytettiin muiden lajien jo valmiina olevia profileita. Terveysprofiili on suunnattu aikuisille vesiliikunnan harrastajille.

Vesiliikunnan terveysprofiilissa käydään läpi sen tavoitteet ja harrastajakyselyn tärkeimmät terveyteen liittyvät tulokset. Lisäksi profiilissa kerrotaan yleisistä liikuntasuosituksista, joiden tarkoituksena on kertoa harrastajille viikoittaisesta liikuntatavoitteesta. Terveysprofiilin lopusta löytyy lähdeluettelo, josta enemmän kiinnostuneet voivat etsiä syventävää tietoa aiheesta. Lähdeluettelosta näkee terveysprofiiliin käytetyt lähde-tek-
set.

Profiili sisältää myös terveystaulukon, jonka avulla pystytään havainnollistamaan vesiliikunnan vaikutusta terveyteen. Taulukon tarkoituksena on koota yhteen, mikä on vesiliikunnan vaikutus eri terveysmuuttujissa. Terveysmuuttujia ovat esimerkiksi aineenvaihdunta, motoriset taidot ja luuston terveys. Taulukko tukee terveysprofiilin sanallista tekstiä ja auttaa hahmottamaan, mihin sairausriskeihin fyysinen aktiivisuus auttaa vesiliikuntaa harrastaessa. Taulukko on malli, jonka avulla pystytään analysoimaan lajin terveysvaikutuksia olettaen harjoituksen keston olevan riittävä (Kokko, Oja, Koski, Laalo-Häikiö & Savola 2012, 18–20). Profiilissa käydään läpi eri terveysmuuttujien ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä eri sairauksiin. Terveysprofiili käsittelee erikseen myös veden ominaisuuksien ja suosituimpien vesiliikuntamuotojen vaikutuksia terveyteen. Profiilissa kerrotaan lyhyesti vesijuoksun tekniikasta ja tyypillisimmistä uintitekniikoista.

Terveysprofiili sopii aikuisille, ikääntyneille, pitkäaikaissairaille, aloitteleville harrastajille ja niille, jotka ovat kiinnostuneita vesiliikunnan terveysvaikutuksista. Myös pidempään harrastaneille saattaa tulla uusia näkökulmia lajista. Vesiliikunnan harrastajat voivat hyödyntää terveysprofiilin tietoja arvioidessaan omaa kuntoaan ja terveyttään. Vesiliikunnan terveysprofiili on suunta-antava infopaketti, josta löytyy helposti vesiliikunnan terveysvaikutukset.

11 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi vesiliikunnan terveysprofiili, joka laadittiin yhteistyössä Suomen Uimaliiton kanssa. Vesiliikunnan terveysprofiili on suunnattu aikuisille vesiliikunnan harrastajille. Terveysprofiili tehtiin kyselyn tuloksista tehtyihin havaintoihin ja johtopäätöksiin, sekä aiheeseen liittyviin lähdemateriaaleihin. Tavoitteena oli tehdä profiili, josta ilmenee vesiliikunnan terveysvaikutukset. Profiili pyrkii kertomaan, millaista vesiliikunta on terveyttä edistävänä liikuntana.

11.1 Terveysprofiili

Vesiliikunnan terveysprofiilin sisällön valikoimisessa pyrittiin siihen, että se sisältää tietoa lajin myönteisistä vaikutuksista. Profiilin sisältö luotiin niin, että se hyödyttäisi vesiliikunnan harrastajia ja antaisi heille tietoa veden vaikutuksista fyysiseen kuntoon. Tavoitteena oli tehdä profiilista mahdollisemman helposti ymmärrettävä kokonaisuus, josta olisi hyötyä mahdollisimman monelle terveyttään miettivälle vesiliikunnan harrastajalle. Terveysprofiilia kootessa pohdittiin profiilin loogisuutta ja aihealueiden jakamista, koska profiilin aiheet ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa.

Profiilissa käydään läpi yleiset liikuntasuosituksiset. On tärkeää saada ihmiset tietoiseksi liikuntasuosituksista, jotta omasta terveydestä pidettäisiin huolta ja liikuntaa harrastettaisiin enemmän. Profiili pyrkii liikuntasuosituksien avulla havainnollistamaan jokapäiväistä liikunnan tarvetta, eikä ainoastaan keskity vesiliikunnan terveyttä ylläpitävään vaikutukseen. Tutkimuksen mukaan työikäisistä aikuisista noin puolet liikkuu kestävyysliikunnan kannalta riittävästi ja vain pieni prosentti harrastaa lihaskuntoa ja liikehallintaa riittävästi, joista miehiä oli 18 % ja naisia 16 %. Terveyden ylläpitäminen liikunnan avulla todetaan parantavan elämänlaatua. (Husu ym. 2011, 15–18, 35.)

Profiili kertoo myös veden ominaisuuksista lyhyesti, koska ne ovat olennainen osa vedessä liikkumista. Tällä pyritään siihen, että harrastaja saa käsityksen, miten ominaisuudet vaikuttavat liikkumiseen vedessä. Vesiliikunnassa tulee huomioida veden ominaisuudet, sillä ne vaikuttavat vedessä liikkumiseen ja ovat osa vesiliikuntaa. Veden ominaisuudet takaavat monipuolisen liikuntaympäristön (Aalto 2005, 163; Anttila 2005b, 8). Olennaisin osa terveystilaa on, vesiliikunnan terveystilaa eri terveystiloihin. Profiili kertoo miten esimerkiksi vesiliikunta vaikuttaa sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaan. Kertomalla vesiliikunnan hyödyistä pyritään siihen, että annetaan tietoa lajista eri terveystiloihin kannalta. Myös yleisimmistä vesiliikunnan paris- tapahtuvista riskeistä kerrotaan profiilissa, jotta niitä osattaisiin ennakoida ja välttää.

Profiilissa käydään läpi suosituimmat vesiliikunnan lajit, joita ovat uinti, vesijuoksu ja vesijump. Vesiliikunta on hyvin yleinen käsite vedessä tapahtuvasta liikkumisesta, joten profiilissa on pyritty rajaamaan aihe näihin kolmeen suosituimpaan vesiliikunnan lajiin antamalla esimerkkejä niistä. Yksittäisillä lajeilla pyritään havainnollistamaan miten ne osaltaan vaikuttavat terveyteen. Se miksi profiiliin valittiin juuri nämä vesiliikunnan lajit, johtuu osittain siitä, että niitä harrastetaan tämän opinnäytetyön kyselytutkimuksen mukaan eniten. Profiilissa kuvataan vesijuoksun tekniikka ja uinnin osalta tyypillisimmät uintitekniikat lyhyesti. Tarkemmat lajikuvaus on jätetty profiilista pois kokonaan, koska ne eivät ole olennaisessa osassa terveystilaa. Lajien kuvaukset voi käydä katsomassa Suomen Uimaliiton nettisivuilta, jos on kiinnostunut perehtymään lajeihin tarkemmin.

Profiilissa esiintyy laatikoihin aseteltuja suoria lainauksia, jotka ovat peräisin harrastajakyselyn vastauksista. Lainauksilla pyritään saamaan eloa tekstiin, sekä keventämään profiilin ulkoista rakennetta. Lainauksilla halutaan havainnollistaa, että vesiliikunnasta on saatu henkilökohtaisia kokemuksia terveyden kannalta. Vesiliikunnan terveystilaa on suunta-antava infopaketti, josta löytyy helposti vesiliikunnan terveystilaa. Terveystilaa on pyritty saamaan olennaiset asiat esille vesiliikunnan terveystilaa. Lisätietoa aiheesta saa terveystilaa lopussa olevasta lähdeluettelosta.

11.2 Harrastajakysely

Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että vesiliikunnan parantava vaikutus kuntoon motivoi eniten sen harrastamiseen. Suurin osa vastanneista koki vesiliikunnan vaikuttavan edistävästi terveyteensä. Säännöllisellä vesiharjoittelulla on positiivisia tuloksia fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä (Pöyhönen 2007, 5-8). Tämän tutkimuksen positiivinen löytö oli vesiliikunnasta saatu hyvän olon tunne, sekä sen parantavan vaikutus fyysiseen kuntoon. Tulos tukee aiempia vesiliikunnassa tehtyjä havaintoja säännöllisen vesiliikunnan positiivisista vaikutuksista fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä (Mertaniemi & Miettinen, 1998, 29). Vesiliikunta on terveyden kannalta tehokas ja kivuton tapa liikkua. Se sopii kaikenikäisille ja eritasoisille liikkujille monipuolisuutensa vuoksi. (Anttila 2005d, 8; Anttila 2003, 65.)

Vesiliikunnan koettiin auttavan sairauksiin liittyviin vaivoihin. Kolmannes (28,8 %) vastanneista ilmoitti sairastavansa tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Lisäksi kohonnut verenpaine ja astma olivat yleisimpiä harrastajilla todettuja sairauksia. Terveystilan paranemiseen saattaa vaikuttaa se, että vastanneet harrastajat hakeutuvat tietoisesti vesiliikunnan pariin, sillä sen koettiin ehkäisevän ja helpottavan vaivoja. Vesiliikunta helpottaa oireita ennaltaehkäisevästi, sekä jälkikäteen monissa pitkäaikaissairauksissa (Anttila 2005a, 130–131).

Kyselyn vastauksien perusteella ohjattu toiminta oli suosittua. Kuntouinti- ja mastersryhmät, sekä vesijumpat näyttävät olevan suosituimpia vesiliikunnan muotoja ohjauksen parissa. Seuratoiminta ja erilaisissa ohjausryhmissä liikkuminen saattoi vaikuttaa ohjatun toiminnan suosioon ja aktiiviseen osallistumiseen.

Kyselyn yhteydessä vesiliikunnan harrastajilta kysyttiin millaista toimintaa haluttaisiin tarjottavan. Useat vastaajat mainitsivat uintitilan ja monipuolisen toiminnan lisäämisen. Toiveita erilaisista ohjatuista tunneista tuli paljon. Suurin ongelma uimahallien toimin-

nassa ovat vähäiset allastilat. Haasteena palveluiden tarjoamisessa on usein tilan puute ja kuka eli mikä sektori palvelua järjestää.

Yhteenvedona voidaan todeta, että harrastajat kokevat vesiliikunnan mielekkäänä lajina, jolla on merkityksellinen asema terveyden ylläpidossa. Voidaan myös todeta, että vesiliikunnan harrastajat ovat kiinnostuneita lajistaan ja pitävät sitä tärkeänä osana liikunnasta. Vesiliikunnan suosio muiden liikuntamuotojen ohella on merkittävä. Tämä haastaa liikuntaa järjestäviä tahoja, kuten seuroja ja kuntia miettimään tulevaisuuden liikuntapaikkojen kehittämistä eri asiakasryhmille. Enää ei pelkkä altaan tarjoaminen uimiseen riitä. Tarvitaan monipuolista sekä yksilö- että ryhmäohjausta eri-ikäisille ja eri elämänvaiheessa oleville vesiliikunnan harrastajille.

Kyselytutkimuksen tuloksia voidaan pitää suuntaa-antavina. Kyselyyn vastasi 811 vesiliikunnan harrastajaa. Kyselylomakkeiden lähetyksessä päädyttiin sähköposteihin lähetettävään, sekä verkkosivuilla olleeseen hyperlinkkiin, johon pystyttiin vastaamaan sähköisesti Webropol 2.0. ohjelman kautta. Kysely tavoitti parhaiten työssäkäyvät aikuiset. Kyselyn toteutus verkossa saattoi karsia vanhimmat vastaajat, sillä kysely ei näyttänyt tavoittavat heitä vastausprosentin perusteella erityisen hyvin. Vanhimmat harrastajat olisi luultavasti saatu vastamaan kyselyyn paperiversiolla helpommin, jolloin otos olisi saattanut olla erilainen. Myös nuorten aikuisten vastausprosentti jäi pienemmäksi. Jos vastaajat olisivat jakaantuneen iän mukaan tasaisemmin, olisi tuloksiin saattanut tulla suurempia muutoksia. Kohderyhmänä olleet aikuiset vesiliikunnan harrastajat oli kuitenkin helpointa tavoittaa sähköisellä kyselyllä. Vastaamisaktiivisuuteen saattoivat vaikuttaa lyhyt vastausaika, vastaamisen helppous, vastanneiden kesken tapahtuva lahjakortin arvonta, kiinnostus lajiin ja vaikuttaminen lajin tulevaisuuteen.

Kyselyn tuloksiin olisi saattanut syntyä eroja, mikäli ikää ja liikuntaan motivoivia kysymyksiä olisi vertailtu tarkemmin eri ikäryhmissä kuten alle 30-vuotiaiden tai yli 60-vuotiaiden kannalta. Toisena taustamuuttujana voidaan pitää vastanneiden asuinpaikan sijaintia, sillä suurin osa vastanneista asui Etelä- ja Länsi-Suomessa. Voidaan olettaa,

että näillä paikoilla vesiliikunnan saatavuus on hyvällä mallilla väestömäärän vuoksi, verrattuna esimerkiksi Suomen harvemmin asuttuihin osiin.

Parannusehdotuksena tässä työssä voisi olla kyselytutkimuksen kysymyksien huolellinen jäsentely ja ymmärrettävyyteen panostaminen. Esimerkiksi kysymyksen luominen liikunnan rasittavuustason mittaamisesta osoittautui vaikeaksi, sillä eri liikuntamuotoja harrastetaan eri perustein ja sen takia vastausvaihtoehdot oli väärin muokattu, sillä kaikki liikunta ei välttämättä osoittaudu ainoastaan kevyeksi tai raskaaksi liikunnaksi. Kysymyksen ongelmana oli, että harrastaessa useampaa lajia, rasittavuustaso vaihteli. Kysymyksen olisi voinut eritellä pelkästään vesiliikuntaa koskevaksi ja tehdä jatkokysymyksen muista lajeista erikseen. Lisäksi asuinläänää koskevaa kysymystä ei pidetty olennaisena, koska Suomessa ei ole läänestä vaan aluehallintoja, elinkeinokeskuksia ja maakuntia. Kuitenkin oli olennaista saada tieto miltä alueilta vastaukset saatiin. Läänestä kysymys oli yksinkertaisin toteuttaa. Muutama vastaaja kritisoi kysymystä palveluista ja niiden hinnoista huonoiksi, koska hinnan vaihtelevat alennuksien mukaan tai hinta riippui lajista. Kysymyksen tarkoituksena oli tiedustella vesiliikuntapalveluiden hintoja. Olisi pitänyt erikseen mainita, että kysymys koskee vain vesiliikuntaa väärinkäsityksien välttämiseksi. Haastattelut olisivat elävöittäneet avoimien kysymyksien vastauksia. Mielestäni aihe oli ajankohtainen ja uskoakseni lisätutkimuksille olisi tarvetta pohdintojen perusteella, mikäli vesiliikunnan harrastajien määrää halutaan kasvattaa ja kilpailutoimintaan saada näkyvyyttä.

11.3 Jatkokehitysideoita ja työn hyödynnettävyys

Projektin toimeksiantajana on Suomen Uimaliitto ry, joka on perustettu vuonna 1906 tarkoituksenaan kehittää uintiurheilua ja – liikuntaa, sekä uinti- ja hengenpelastustaitoja Suomessa (Suomen Uimaliitto 2012). Suomen Uimaliitto lähti yhteistyöhön mukaan Suomen Kuntoliikuntaliiton aloittamaan terveysprofiili – hankkeeseen, jonka tavoitteena on selvittää eri lajien terveysvaikutuksia ja oikaista lajeihin liittyviä mahdollisia harhaluuloja (Kuntoliikuntaliitto 2012a). Työtä voivat hyödyntää vesiliikunnan parissa olevat.

Lisäksi vesiliikunnan harrastajat voivat hyödyntää terveystietoa seurattessaan omaa kuntoa ja terveyttään. Vesiliikunnan terveystietoa ilmestyy Suomen Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Uimaliiton sivuille, josta sen voi käydä lukemassa. Opinnäytetyön kysely auttaa uimaseuroja hyödyntämään tuloksia seuratoiminnan kehittämiseen. Profiilista hyötyvät Suomen Uimaliiton ja Kuntoliikuntaliiton lisäksi myös yksittäiset harrastajat.

Projektin aikana tuli esille ideoita, jotka olisi mahdollista toteuttaa opinnäytetyönä. Kyselyn perusteella tulevaisuuden jatkokehitysideoita voisi olla erilaiset jatkokyselyt yksittäisille uimahalleille niiden toiminnasta käyttäjien näkökulmasta. Tuotoksena voisi olla uimahalleille tehty kehityssuunnitelma, jossa huomioidaan myös uimaseurojen toimintaa ja kehitetään uimahallin viihtyvyyttä. Toisena ideana olisi tuottaa esimerkiksi opas, joka kertoo vesiliikunnan näkyvyyden parantamisesta liikuntalajina. Uimaseurojen näkökulmasta olisi tärkeää ja ajankohtaista, että seurojen harrastajamäärää saataisiin lisätyä ja samalla mahdollistettaisiin lajin näkyvyyden paranemisen ja kehittämisen.

Lähteet

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Opas ympärivuotiseen kuntoliikuntaan. Docendo Finland Oy. Jyväskylä.

Airaksinen, O. 2005. Kotikonsteja selän hoitoon. Luettavissa:
<http://www.niveltieto.net/aineistot/kotikonstejaselka.pdf>. Luettu: 21.5.2012.

Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 30–54. Duodecim. Helsinki.

Anttila, E. 2009. Työhyvinvointia vesijuoksusta. Fysioterapia, 56, 1, s. 27–30.

Anttila, E. 2005a. Vesijuoksijan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, E. 2005b. Vesijuoksu ei kiristä kukkaroa: helppoa, halpaa ja hauskaa. Latu ja polku, 4, s. 14–16.

Anttila, E. 2005c. Brittifysioterapeutti kannustaa suomalaisia lisäämään vesiterapian käyttöä. Fysioterapia, 52, 4, s. 53–54.

Anttila, E. 2005d. Vesivoimistele ja virkisty – se kannattaa. Luettavissa:
http://www.niveltieto.net/aineistot/vesivoimistele_ja_virkisty.pdf. Luettu: 21.5.2012.

Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Edita Prima Oy. Helsinki.

Arvonen, S. & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Tammi. Keuruu.

Bassey, J. & Dinan, S. 2002. Lujat luut. Tehokas liikuntaohjelma osteoporoosin ehkäisemiseksi. Kustannus-Mäkelä Oy. Karkkila.

Baun, M. 2008. Fantastic water workouts. Human Kinetics. United States.

Brewer, S. 2000. Luusto lujemmaksi. Tehokasta tietoa osteoporoosista. Recallmed. Hämeenlinna.

Eriksson, J. 2011. Diabetes. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 438–451. Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Fogelholm, M. 1999. Syö ja liiku mielelläsi. WSOY. Juva.

Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2009. Uimaopetuksen käsikirja. WSOY. Jyväskylä.

Hammarberg, V. 2012. Vanhusten liikuntatuki esille Porissakin. Satakunnan Kansa, 140, 138, 20.5.2012, s. 5.

Harush, M. 2005. Vesiliikunnan vaikutukset luutiheyteen naisilla vaihdevuosien jälkeen. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/mushi_abstract_suom.pdf. Luettu: 17.4.2012.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø. & Toverud, K. 2007. Ihmisen fysiologia. 1.-3. uudistettu painos. WSOY. Porvoo.

Hietaniemi, H. 2004. Ota vedestä vastus. Hyvä terveys, 3, 46–51.

Hobden, J., Tucker, S. & Doole, D. 2001. Selkäkirja. Selän terveydenhoitoa luonnonmukaisesti. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Husu, P., Paronen, O. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. Luettu: 1.6.2012.

Ikäinstituutti 2011. Vesiliikunta. Luettavissa: <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/terveysliikunta/vesiliikunta>. Luettu: 12.7.2012.

Isomäki, H. 2003. Kotikonsteja nivelrikon hoitoon. Luettavissa: <http://www.niveltieto.net/aineistot/kotikonstejanivelrikko.pdf>. Luettu: 21.5.2012.

Karppi, S-L. 2006. Tarkastelussa lonkka- ja polviartroosipotilaiden terapiat. Fysioterapia, 53, 1, s. 15–16.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. 167. uudistettu painos. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Keskinen I. 2009. Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arviointi. Teoksessa Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. (toim.) Uimaopetuksen käsikirja, s. 99–179. WSOY. Jyväskylä.

Keskinen, O. 2003. Kooste vesijuoksu tutkimuksista. Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/kooste_vesijuoksututk.pdf. Luettu: 21.5.2012.

Kokko, S., Oja, P., Koski, P., Laalo-Häikiö, E. & Savola, J. 2012. Urheillen terveyttä. Suosituksia aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen urheiluseurassa. SP-Paino. Nummijärvi.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Luettavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>. Luettu: 27.6.2012.

Kotokorpi, A. 2007. Hydrobic on aerobicia vedessä. Puhtaus & palvelusektori, 38, 8, s. 48–49.

Kouri, J. 2008. Elämäsi kuntoon. Teoksessa Schone, A., Kangasniemi, K., Kervinen, A., Hollmén, H. & Elo, T. (toim.) Elinvoimainen vartalo – aktiivinen elämä. Terveet lihakset, luut ja nivelet, s. 56–99. Oy Valitut Palat – Reader`s Digest Ab. Kiina.

Kujala, U. 2011. Nivelrikko ja nivelreuma. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 303–309. Duodecim. Helsinki.

Kukkonen-Harjula, K. & Rauramaa, R. 2011. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 413–422. Duodecim. Helsinki.

Kuntoliikuntaliitto 2012a. Lajien terveystilaprofiilit. Luettavissa:
http://www.kunto.fi/urheiluseuroihin/lajien_terveystilaprofiilit/. Luettu: 26.7.2012.

Kuntoliikuntaliitto 2012b. Urheillen terveyttä – ohjelma. Luettavissa:
<http://www.kunto.fi/urheiluseuroihin/seurakehittaminen/urheillen-terveytta/>. Luettu: 17.9.2012.

Melleri, V. 2012. Veden vallassa. Hyvä terveys, 27, 3, s. 76–79.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Paunonen, A. 2006. Vedestä kestävyyttä ja voimaa juoksuun. Juoksija, 39, 9, s. 28–40.

Paunonen, A. 2003. Vesijuoksu kuntouttaa ja säästää jalkoja. *Juoksija*, 33, 1, s. 10.

Pokki, T. 1999. Vesiliikunta. Teoksessa Fogelholm, M., Kukkonen-Harjula, K., Nupponen, R., Pokki, T., Rinne, M. (toim.). *Kilot kuntoon. Ylipainoisen liikkujan opas*, s. 73. UKK-instituutti. Tampere.

Päivinen, M. Uinti ja astma, kilpauinti ja astma. Luettavissa:

http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/uinti_ja_astma_paivinen.pdf. Luettu: 17.4.2012.

Pöyhönen, T. 2007. Vesi on lempeä kuntoutusympäristö. *Fysioterapia*, 54, 1, s. 4-9.

Pöyhönen, T. 1998. Vesiliikunta – ”pehmeä vaihtoehto” kuntoiluun ja kuntoutukseen. *Terve elämä*, 3, s. 24–25.

Ramula, H. 2007. Vesivoimistelun tehokkuus polvi- ja lonkkarikon kuntoutuksessa. *Impakti*, 6, s. 20.

Renström, P., Peterson, L. & Koistinen, J. 2002. Vammatyypit. Teoksessa Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, J., Keurulainen, J., Airaksinen, O. (toim.). *Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus*, s. 79–117. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rintanen-Närhi, P. & Pellinen, S. 2004. *Ui kunnolla*. Edita Prima Oy. Helsinki.

Sandsröm, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Sipinen, S. 2011. Liikunta vedessä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 244–250. Duodecim. Helsinki.

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy 2004. Veden terapiakäytön perusteet. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/veden_terapiakayton_perusteet.pdf. Luettu: 16.5.2012.

Suomen Uimaliitto 2012. Suomen Uimaliitto ry. Luettavissa: <http://www.uimaliitto.fi/liitto/>. Luettu: 26.7.2012.

Takala, A. 2009. Vaihtaisitko uinnin vesijuoksuun? Kotilääkäri, 87, 13, s. 38–39.

Takala, A. 2008. Tasapaino kuntoon. Luettavissa: <http://ellit.fi/liikunta-ja-terveys/liikunta-ja-hyvaolo/tasapaino-kuntoon>. Luettu: 28.5.2012.

Tikkanen, H. 2011. Keuhkosairaudet ja liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 333–347. Duodecim. Helsinki.

UKK-instituutti 2012. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto. Luettu: 23.5.2012.

UKK-instituutti 2011. Liikuntapiirakka. Luettavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 1.6.2012.

Valla, K. 2003. Aquacore – tasapainoa ja ryhtiä. Kotilääkäri, 11–12, s. 66–67.

Vehmanen, M. 2007. Liikunnasta helpotusta lonkkavaivoihin. Diabetes, 59, 1-2, s. 24–27.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke. Psykologian käsikirja. 1.-2. uudistettu painos. WSOY. Porvoo.

Vuori, I. & Kesäniemi, A. 2011. Sepelvaltimotauti ja sydämen vajaatoiminta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 348–369. Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s. 91–122. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Vuori, I. 1996. Terveysliikunnan opas. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Ruuskanen, E. (toim.). UKK-instituutti. Tampere.

Williams, X. 2003. Torju osteoporoosi oikean ravinnon ja oikeanlaisen liikunnan avulla. Gilbert Pool Publishing Imprese Oy. Kiina.

Liitteet

Liite 1. Vesiliikunnan terveystilanne



VESILIIKUNNAN TERVEYSTILANNE

*"Hapenotto on
parantunut
huomattavasti."*

*"Hartianseudun
liikkuvuus
parantunut."*

*"Nivelet eivät
rasitu."*

*"Kunto on
parantunut ja
paino laskenut."*

*"Antaa energisen
olon, vähentää
stressiä."*

*"Jaksaa töissä
liikkua
paremmin."*

*"Selkä ei vaivaa
niin paljon."*

SISÄLLYS

1 ALKUSANAT	s. 62
2 TERVEYSPROFIILIN TAVOITE	s. 63
3 HARRASTAJAKYSELY	s. 64
4 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET	s. 65
5 VESILIIKUNNAN OMINAISUUKSIA	s. 66
5.1 Veden vastus tehostaa liikkumista vedessä	
5.2 Hydrostaattinen paine edistää terveyttä	
5.3 Veden noste vähentää nivelten rasitusta	
6 VESILIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET	s. 68
6.1 Terveys taulukko	
6.2 Vaikutukset aineenvaihduntaan ja kehonkoostumukseen	
6.3 Vaikutukset sydämeen ja verenkiertoelimistöön	
6.4 Vaikutukset kestävyyskuntoon	
6.5 Vaikutukset lihasvoimaan ja voimantuottoon	
6.6 Vaikutukset motorisiin taitoihin	
6.7 Vaikutukset tasapainoon	
6.8 Vaikutukset luuston terveyteen	
6.9 Riskit	
7 VESILIIKUNNAN LAJIKUVAUKSET JA VAIKUTUKSET	s. 75
7.1 Uinti	
7.2 Vesijuoksu	
7.3 Vesijumppa	
8 LÄHDEKIRJALLISUUS	s. 80

TEKSTI: EEVASTIINA HUHTANEN

ALKUTEKSTI: OUTI KOKKO-ROPPONEN, KOULUTUSVASTAAVA

JULKAISIA: SUOMEN UIMALIITTO RY

1 ALKUSANAT

Suomen Uimaliiton toiminta-ajatus on uimataidon kehittäminen yhdessä uimaseurojen kanssa niin, että uintiliikunnasta muodostuu mahdollisimman monelle elinikäinen harrastusmuoto ja uintiurheilijat saavuttavat kansainvälistä menestystä.

Visiona

Uintiurheilu on kansainvälisellä huipulla oleva vaikuttavin laji.

Vaikuttavuutta haetaan useille eri elämäntasueille ja yksi tärkeä alue on terveyden edistäminen koko elämän ajan.

Tutkitun tiedon kokoaminen liikunnan terveysvaikutuksista ja halu kehittää eri lajien aikuisliikuntaa ovat olleet Suomen Kuntoliikuntaliiton käynnistämän Urheillen terveyttä (Sports Club for Health) - ohjelman keskeiset tavoitteet. Ohjelman avulla on käynnistetty useissa eri lajeissa terveysprofiilityö. Uimaliiton terveysprofiilityö on toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kanssa.

Työn tavoitteena on ollut kartoittaa harrastajien omakohtaisia kokemuksia vedessä liikkumisesta ja miten he kokevat sen vaikuttavan terveyteensä. Työn tueksi on etsitty tutkittua tietoa vesiliikunnan vaikutuksista terveyteen.

Olosuhteiden parantaminen, harrastajamäärien kasvattaminen sekä seuratoiminnan kehittäminen ovat Uimaliiton uuden 2020 strategian painopisteet. Harrastajakysely antaa hyvää pohjaa uimaseurojen aikuisliikunnan kehittämiseen. Yli 800 vastaajan näkemykset avaavat ikkunoita moneen suuntaan ja eri tasoille. Yksilötasolla tiedetään kenelle toimintaa voidaan suunnata, ja millaisia odotuksia harrastajilla on. Monipuolisena liikuntamuotona uinti, vesijuoksu ja vesijumppa pitävät harrastajansa hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa.

Terveysshyötyjen esiin tuominen antaa lisää painoarvoa myös olosuhteista päätettäessä. Uimahalli on sijoitus tulevaisuuteen ja merkittävä liikuntapaikka kunnassa. Uintiliikunnalla on merkittävä asemassa suomalaisen terveyskunnan edistäjänä.

Vedessä voi liikkua itselleen sopivalla tavalla, yksin tai ryhmässä sekä oman tavoitteensa mukaan.

Pulahda altaaseen ja vaikutu!

2 TERVEYSPROFIILIN TAVOITE

Vesiliikunnan terveysprofiilin tarkoituksena on kertoa harrastajilleen vesiliikunnan terveyshyödyistä. Terveysprofiili sisältää tietoa veden ominaisuuksien ja suosituimpien vesiliikuntamuotojen vaikutuksista terveyteen. Lisäksi profiilissa kerrotaan yleisistä liikuntasuosituksista ja yhteenvedosta harrastajille tehdystä kyselyn tuloksista.

Maailman terveysjärjestö eli WHO (World Health Organization) määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Kuitenkin jokainen ihminen määrittää itse oman koetun terveytensä. Omakohtainen arvio terveydestä riippuu omista tavoitteista.

Tämän terveysprofiilin työkaluina on ollut verkkokysely, joka lähetettiin Ui kesäksi kuntoon kampanjassa olleille uimahalleille, seuratiedotteina uimaseuroille ja jäsenistölle, sekä sähköpostina yli 19-vuotiaille lisenssin haltioille. Kyselyyn sai vastata myös Suomen Uimaliiton ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kotisivuilla. Työssä on hyödynnetty vesiliikuntaan liittyvää kirjallisuutta ja aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Vesiliikunnan terveysprofiili on Haaga-Helian ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tuotos, jonka on tehnyt liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmaa suorittava Eevastiina Huhtanen.

3 HARRASTAJAKYSELY

Suomen Uimaliitto toteutti kyselyn vesiliikunnan aikuisharrastajille. Harrastajakyselyn tarkoituksena oli selvittää vesiliikunnan harrastamisen luonnetta, minkälaisia harrastajia vesiliikunnan parissa on ja mikä motivoi heitä harrastamaan vesiliikuntaa. Tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan myös vesiliikunnan terveysvaikutuksia.

Kyselyyn vastasi 811 vesiliikunnan harrastajaa. Vastaajista 54,4 % oli naisia ja 45,6 % miehiä. Suurin osa vastanneista oli 40–49-vuotiaita (32,2 % vastaajista). 77,7 % vastanneista oli aktiivisia vesiliikunnan harrastajia.

Vesiliikuntaa harrastettiin mieluiten yksin (36,3 %) ja ryhmissä (33,8 %). Suosituimpana vesiliikunnan muotona pidettiin uintia. Kyselyn vastaukset osoittavat, että ohjattu toiminta oli suosittua. Kuntouinti- ja mastersryhmät, sekä vesijumpat näyttivät olevan kaivatuimpia ja tarpeellisimpia vesiliikunnan muotoja ohjauksen parissa.

Suurin osa vastanneista (95,2 %) koki vesiliikunnan vaikuttavan edistävästi terveyteensä. Vastaajat pitivät terveydentilaansa hyvänä. 85,7 % vastaajista koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Vesiliikunnan harrastamiseen motivoivia tekijöitä olivat vesiliikunnan parantava vaikutus fyysiseen kuntoon ja hyvän olon tunteen saaminen vedestä.

Jopa 28,8 % vastanneista ilmoitti sairastavansa tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Lisäksi kohonnut verenpaine ja astma olivat yleisimpiä harrastajilla todettuja sairauksia. Vesiliikunnan koettiin auttavan sairauksiin liittyviin vaivoihin.

Vastauksien perusteella harrastajat kaipaavat uintitilaa, sekä uinnin tekniikkakursseja eritasoisille harrastajille. Myös tekniikan videoimismahdollisuus helpottaisi oman tekniikan korjaamista. Tiedottamiseen toivottiin parannusta, jotta tapahtumat, seurojen aikataulut ja tarjolla olevat kurssit löytyisivät helposti. Seuroilta toivottiin erilaisia luen-

toilaisuuksia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Erilaiset tapahtumat olisivat vastaajien mielestä tervetulleita ja niitä voitaisiin järjestää säännöllisesti. Myös kilpailun näkyvyyden parantaminen lisäisi harrastajamäärää.

4 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET

Kaikki fyysinen aktiivisuus on hyödyksi terveydelle. Husun, Parosen ja Vasankarin (2011, 30–35) mukaan noin puolet työssäkäyvistä suomalaisista liikkuu viikoittain reippaasti tai rasittavasti kestävyysliikunnan kannalta. Lihaskuntoa harrastaa riittävästi 18 % miehistä ja naisista 16 %. Tutkimuksien mukaan työikäisten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt. Vuori ja Miettinen (2000, 93) toteavat, että alle kolmasosa aikuisista liikkuu terveyden kannalta liian vähän, vaikka tietääkin liikunnan hyödyt terveydelle ja toimintakyvylle.

Liikkuminen kannattaa jakaa usealle päivälle viikossa. Kestävyysliikunta on reipasta liikuntaa, joita ovat uinti, kävely tai pyöräily. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti harrastaa rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Terveyden kannalta on tärkeää reippaan liikunnan ja muun liikkumisen tueksi lisätä hieman rasittavampaa liikuntaa, kuten porraskävelyä tai uintia. Kestävyysliikunta kehittää kuntoa ja edistää terveyttä. Kestävyysliikunnan lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Terveysliikuntasuosittelun mukaan aikuisen tulisi olla aktiivinen lähes päivittäin vähintään puolen tunnin verran. Painonhallinnan kannalta päivittäin tulisi olla aktiivinen tunnin verran. Kunnon kohentaminen vaatii 2-3 kertaa viikossa ripeää aktiivista liikuntaa. Liikuntapiirakka havainnollistaa 18–64-vuotiaille suunnattua liikuntatavoitetta.



Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

5 VESILIIKUNNAN OMINAISUUKSIA

Veden eritysominaisuuksia ovat hydrostaattinen paine, veden noste, vastus ja pyörteet, tiheys, lämpö ja virtaus. Veden ominaisuuksista johtuen ihminen on vedessä kevyempi kuin maalla. Veden tiheys on noin tuhat kertaa tiheämpää maaolosuhteisiin verrattuna.

5.1 Veden vastus tehostaa vedessä liikkumista

Veden vastus muodostuu uimarin muodosta, virtauksen, pinta-alan ja liikkeen nopeuden yhteisvaikutuksesta. Veden vastusta lisäävät veden sisäinen liikevastus eli kitka ja pyörteet. Kuormitusta voi säätää vaihtamalla liikenopeutta ja pinta-alaa. Vesi on siis tehokas vastus liikkeitä tehdessä. Veden vastus hidastaa liikkeitä, sekä tehostaa niitä.

Uinnissa vastus vähenee kun uimarin asento on mahdollisimman virtaviivainen. Vastus lisääntyy kun virtaviivainen asento hajoaa. Esimerkiksi pään ylös nostamisen seurauksena jalat painuvat alaspäin ja vartalo kallistuu pystyasentoon. Tällöin vedenalainen pinta-ala lisääntyy ja uinnista tulee raskaampaa.

Vesijuoksussa vastus lisääntyy ja liikkuminen hidastuu, koska vesijuoksija on pystyasennosta. Tehokkuus perustuu veden vastukseen, jonka takia vartalon lihakset joutuvat työskentelemään kokonaisvaltaisesti.

Vesijumpassa vesi vastustaa voimisteluliikkeitä sitä enemmän, mitä nopeammin liikettä tekee. Nopeuden lisäksi vastusta liikkeisiin saa muuttamalla vipuvarren pituutta ja lisäämällä pinta-alaa.

5.2 Hydrostaattinen paine edistää terveyttä

Hydrostaattinen paine on vedessä vallitseva veden oma paine, joka johtuu veden tiheydestä. Veden paine on ilmapainetta suurempi. Veden tiheys vaikuttaa paineeseen syvyyserojen takia niin, että paine lisääntyy syvemmälle mentäessä eli se on suurempi syvällä vedessä kuin lähellä veden pintaa.

Paine vaikuttaa ihmisen fysiologiseen toimintaan terveyttä edistävasti. Veden hydrostaattinen paine tehostaa ja vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Hengityksen toiminta aktivoituu vedessä paineen seurauksena. Paine pienentää keuhkojen tilavuutta, jolloin keuhkojen supistuminen helpottuu mahdollistaen helpon uloshengittäminen. Vastaavasti paine hidastaa sisäänhengitystä.

Hydrostaattinen paine tehostaa hengitystoiminnan lisäksi myös verenkiertoa. Paine tehostaa elimistön verenkiertoa ääreisverenkierron kohti sydäntä sitä voimakkaammin mitä syvemmälle vedessä menee tai mitä nopeammin liikkuu, jolloin verenpaine lähtee nousemaan ja sydämen työmäärä lisääntyy.

5.3 Veden noste vähentää nivelten rasitusta

Painovoima ja veden noste vaikuttavat kelluvuuteen, jolloin oma paino tuntuu vedessä kevyeltä. Lantion korkuisessa vedessä seistessä ihminen painaa maalla mitatusta painostaan noin 40–50 %, rintakehän korkeudelle ulottuvassa vedessä noin 30 % ja kaulaan asti ulottuvassa noin 10 %. Ylöspäin suuntautuva noste ja veden tiheys helpottavat niveliin kohdistuvaa rasitusta ja liikkumista. Kun liikkeen suunta tehdään kohti pohjaa eli nostetta vastaan, tuntuu se raskaammalta ja hitaammalta kuin liikkeen teko ylöspäin kohti veden pintaa.

Ihminen painaa vedessä vähemmän kuin maalla, jolloin vesi kannattelee kehoa. Liikkujan kellumiseen vaikuttaa liikkujan kehonkoostumus. Esimerkiksi mitä enemmän on lihas- ja luukudosta, sitä huonommin liikkuja kelluu. Mitä enemmän rasvakudosta kehossa on tai mitä enemmän keuhkoissa on ilmaa, sitä paremmin ihminen kelluu. Kelluvuuteen vaikuttaa siis se, minkälaisista osista keho koostuu.

6 VESILIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

6.1 Terveystaulukko

Terveysprofiilitaulukossa on havainnollistettu veden vaikutusta terveyteen. Taulukoissa on eri terveystekijöiden ja fyysisen aktiivisuuden merkitys eri sairauksissa. Rastien määrä osoittaa, millainen vaikutus lajilla on (xxx = vaikutus on erittäin suotuista).

Taulukko 1. Terveysprofiilitaulukko. Vesiliikunnan terveystuottajat

Urheilulaji	Mitattavat terveystuottajat						
	<i>Aineen- vaihunta ja kehonkoostumus</i>	<i>Sydämen ja verenkierto- elimistön toiminta</i>	<i>Kestävyys- kunto</i>	<i>Lihastoima ja voimantuotto</i>	<i>Motoriset taidot</i>	<i>Tasapaino</i>	<i>Luuston terveys</i>
Vesiliikunta	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	x
Uinti	xxx	xxx	xxx	xx	xxx	x	
Vesijuoksu	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	
Vesijumppa	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	x

Taulukko 2. Terveysprofiilitaulukko. Vesiliikunnan vaikutus sairausriskeihin

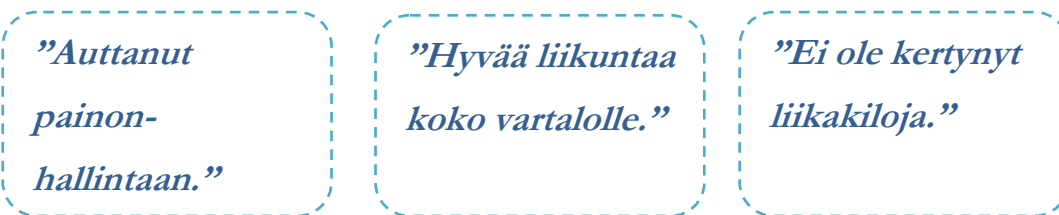
Urheilulaji	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus sairausriskeihin			
	<i>2-tyypin diabetes</i>	<i>Sydämen ja veren- kiertoelimistön toi- minta</i>	<i>Kaatumisriski</i>	<i>Luun tiheys</i>
Vesiliikunta	x	xxx	x	x
Uinti	x	xxx	x	
Vesijuoksu	x	xxx	x	
Vesijumppa	x	xxx	x	x

6.2 Vaikutukset aineenvaihduntaan ja kehonkoostumukseen

Vedellä on suotuisa vaikutus aineenvaihduntaan ja kehonkoostumukseen. Veden hydrostaattinen paine säätelee aineenvaihduntaa tehostaen sen toimintaa. Paine vie nesteitä kohti kehon sisäelimiä, jolloin munuaisten toiminta ja virtsaneritys lisääntyy. Vedessä liikkuesssa moni lihas työskentelee samanaikaisesti, mikä vaikuttaa suureen energiankulutukseen. Myös lämmönhukka on suurempaa vedessä kuin kuivalla maalla, jolloin energian kulutus lisääntyy.

Jotta kehonkoostumuksen muutoksia kuten laihutumista eli rasvakudoksen vähentymistä tapahtuu vedessä, on vesiliikunnan oltava mielekästä, riittävän tehokasta ja pitkäkestois-

ta kerrallaan, sekä säännöllistä. Vesiliikunnassa on helppo säädellä energiankulutusta ja kuormituksen tasoa vaihtelemalla liikkeiden tai vauhdin nopeutta.



6.3 Vaikutukset sydämeen ja verenkiertoelimistöön

Veden hydrostaattinen paine tehostaa sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa. Vedessä sydämen syke nousee helposti veden vastuksen johdosta ja tämän takia sydämen työmäärä lisääntyy. Sydän pumppaa yhden sydämen lyönnin aikana verta merkittävästi enemmän vedessä kuin kuivalla maalla. Tällöin sydämen syketaajuus on noin 10–12 lyöntiä alhaisempi. Tämän takia sykkeen nostaminen samalle tasolle vedessä kuin kuivalla maalla harjoiteltaessa, saattaa olla liian rasittavaa ja lihaksia jumiuttavaa.

Sydänsairauksissa verenkierto verisuonissa on häiriintynyt ahtaumien vuoksi, jolloin hapensaanti vaikeutuu. Veden hydrostaattinen paine vähentää mahdollista turvotusta kudoksissa, jolloin veren virtaus kudoksissa lisääntyy. Veden paine auttaa elimistön verenkiertoa tehostaen veren virtausta. Säännöllinen ja kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta pienentää mahdollisuutta sairastua sydän ja verenkiertoelimistön sairauksiin.

*"Rytmihäiriöt
pysyvät poissa."*

6.4 Vaikutukset kestävyyskuntoon

Kestävyyskunnolla tarkoitetaan verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa eli yleiskuntoa. Veden hydrostaattinen paine tehostaa hengityselimistön toimintaa supistaen keuhkoja, jolloin uloshengittäminen helpottuu. Tämän vuoksi vesiliikunta sopii hengityselinon-

gelmia sairastaville. Vesiliikunta vaikuttaa kestävyys- ja hengityselimistöön suorituskyykyä.

Yleiskuntaa pystyy harjoittelemaan säännöllisessä liikunnalla ja varsinkin vesiliikunta kohottaa tehokkaasti kuntoa veden erityisominaisuuksien ansiosta. Samalla teholla harjoiteltaessa hengästyminen ei enää tapahdu eikä kunto kasva, joten liikunnan tehoa on nostettava vähitellen porrastetusti, jotta yleiskunto kasvaa.

Uinti on hyvä liikuntamuoto astmaatikoiden, koska veden hengittäminen helpottaa mahdollisia astma-kohtauksia ja lieventää astmaan liittyviä oireita. Lisäksi veden paine helpottaa liman irtoamista keuhkoista.

*”Neljässä kuukaudessa kunto koheni nol-
lasta erinomaiseksi.”*

*”Parempi liikkuvuus
ja yleiskunto.”*

*”Astma on pysynyt
hyvänä vedessä
harjoittellessa.”*

6.5 Vaikutukset lihasvoimaan ja voimantuottoon

Vesiliikunta perustuu veden erityisominaisuuksiin, joiden avulla pystytään kehittämään useita osa-alueita, kuten kestävyys-, lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa. Vedessä koko keho toimii kokonaisvaltaisesti, jolloin lihastyöskentely on monipuolista. Lihakset joutuvat työskentelemään molempiin suuntiin veden vastuksen seurauksena, jolloin lihasvoima ja -kestävyys paranevat. Vedessä tehdyt liikkeet lisäävät kestävyys- ja voimaa vartalossa, jolloin ne ylläpitävät ihmisen toimintakykyä.

Uinnissa uintiliikkeet ovat hyödyksi varsinkin ylävartalon lihaksistolle, koska uinnin käsivedot vahvistavat niitä. Vesijuoksussa lihakset toimivat kokonaisvaltaisesti, koska

pystyasento mahdollistaa koko kehon käytön eteenpäin liikkumiseksi. Vesijuoksun avulla pystytään parantamaan ryhtiä ja vartalon hallintaa.

Vesijumpassa tehdyt hyppy eivät rasita niveliä, sillä veden noste vähentää kuormitusta. Oikein toteutettuna vesivoimisteluliikkeillä voidaan parantaa lihaskuntoa koko vartalossa tehokkaasti.

”Lihaskunto vahvistunut.”

”Yläkropan lihaksisto on kehittynyt.”

”Hyvää liikuntaa koko vartalolle.”

”Keskivartalon lihaskunto on parantunut.”

6.6 Vaikutukset motorisiin taitoihin

Vedessä voidaan liikkua pitkään, jolloin on erityisen tärkeää, että liikkeet tehdään oikein. Motoriset taidot ovat suhteellisen pysyviä, kuten jo kerran opittu uimataito osataan myös vuosien päästä. Liikuntaa opitaan näkemällä, kuulemalla, tekemällä ja kokeilemalla. Motoristen taitojen oppimisen kannalta on tärkeää, että olennaisiin asioihin kiinnitetään huomiota, jotta taito opitaan oikein mahdollisimman pian. Väärin opitun tekniikan korjaaminen saattaa olla vaikeaa myöhemmässä vaiheessa.

Vesiliikunnasta motorista oppimista voi tapahtua esimerkiksi uuden uintitekniikan oppimisessa tai oivalluksina uuden tekniikan hahmottamisessa. Uinnissa tekniikan harjoittelu tai opettelu vaatii motorisia taitoja. Liikkeiden yhdistely vaatii koordinaatiokykyä ja kehon asentojen hahmottamista vedessä.

Vesijumpassa koordinaatio, rytmiikka ja liikkeiden yhdistelykyky vaativat motorisia taitoja. Vesijumpassa eri liikkeet vahvistavat eri lihasryhmiä. Vesijuoksussa motorisia taitoja vaativat juoksutekniikan opettelu ja liikkeiden yhdistely. Motorista oppimista tapahtuu myös vammautuneen kehonosan kuntouttamisessa.

6.7 Vaikutukset tasapainoon

Tasapaino on jo lapsena opittu motorinen taito, joka vaatii ylläpitämistä ja jatkuvaa harjoittelua. Tasapainon tehtävänä on ylläpitää asentoa, sekä hallita liikettä erilaisissa ympäristöissä. Tasapainon heikentyessä liikuntataidot heikentyvät. Esimerkiksi liikeradat pienenevät ja joustavuus katoaa. Liikuntataitojen kehittymisen kannalta tärkeää on harjoitella sekä voimaa että tasapainoa. Vesiliikunta on sopiva liikuntamuoto, jos tasapaino on heikentynyt. Veden vastus antaa haastetta tasapainolle ja tarjoaa samalla riittävästi vastusta.

Vesijumppa on hyvä vesiliikunnan muoto, sillä liikkeitä tehdessä harjoitellaan tasapainoa ja saadaan tehtyä myös lihaksia vahvistavia liikkeitä. Tasapainon harjoittelun tulisi olla säännöllistä ja tavoitteellista, sekä harjoittelun tehoa tulisi nostaa vähitellen. Liikuntapiirakka havainnollistaa suositeltavan määrän harjoittaa tasapainoa.

6.8 Vaikutukset luuston terveyteen

Luuston terveyden kannalta vesiliikunnalla ei ole juurikaan vaikutusta. Toisaalta osteoporoosia sairastavalle vesiliikunta on liikkumisen muoto, koska vedessä pystyy tekemään raskaampia ja tehokkaampia liikkeitä kuin kuivalla maalla. Tähän vaikuttaa osittain se, että vesi pehmentää tärähdyksiä ja altaassa vesi mahdollistaa suuremmat liikelaa-juudet. Vesiliikunta on ennaltaehkäisevää liikuntaa osteoporoosia sairastaville, sillä varsinakin vesijuoksu vahvistaa ryhtiä tukevia lihaksia ja niveliä. Vesijuoksussa rasisusvammoja ei synny niin helposti kuin kuivalla maalla juostessa. Monipuolinen liikkuminen vedessä ja uintityyliä vaihtelu ennaltaehkäisevät rasisusvammoja. Urheiluvammoja voi ehkäistä riittävällä lämmittelyllä ja venyttelyllä.

Vesi on turvallinen liikuntaympäristö. Vesi estää kaatumisriskin, jolloin vedessä oleminen on turvallista ilman loukkaantumisvaaraa. Vedessä myös liikuntaesteiset pärjäävät ilman apuvälinettä. Koska vesi kannattelee, on keho kevyempi vedessä kuin maalla ja siksi vesi sopii liikuntaympäristöksi ylipainoiselle, tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville ja niille, joiden on vaikea liikkua kuivalla maalla kivun tai muun rajoitteen vuoksi.

6.9 Riskit

Hyvä ja riittävä uimataito vähentää riskejä vedessä. Huonon tekniikan toistaminen suorituksesta toiseen voi olla fyysinen riski liikkujalle. Esimerkiksi huono uintitekniikka saattaa vääntää selkärangan huonoon asentoon ja aiheuttaa tukirankaan kipuja, sekä tuoda ongelmia niska-hartiaseudun lihaksille. Puutteellinen tekniikka hidastaa, tuntuu raskaalta ja väsyttää nopeasti. Myös nopea riuhtominen ilman rauhallisempaa lämmittelyä saattaa uuvuttaa nopeasti ja jumiuttaa lihaksia. Lämmittelyn tarkoituksena on lämmittää lihaksia, sekä lisätä verenkiertoa ja hapen kuljetusta. Hyvä lämmittely parantaa lihasten suorituskkyä liikunnan aikana. Lihaksen lämmetessä sen elastisuus paranee ja lihasjännitys laskee. Lämmittelyn tarkoituksena on ehkäistä ja välttää liikunnan aikana mahdollisia loukkaantumisia tai kivun tunnetta.

Vesiliikuntaa tulee välttää kipeänä ja ihon ollessa rikki tai jos on jokin erityinen syy olla harrastamatta, kuten jokin terveydellinen riski. Vesiliikunnan tulisi olla aina kivutonta. Vedessä tapahtuvat lihaskrampit ja muut sairauksista johtuvat tekijät saattavat olla riski, kuten epilepsia kohtaus. Uimavalvojan informointi on tärkeää hätätapauksien varalta. Vesiharjoittelussa on huomioitava riittävä nesteen nauttiminen hikoilun vuoksi.

Muita riskejä ovat uimahalleissa tapahtuvat liukastumiset lattioiden ollessa märkiä. Suihkussa käynti ennen altaaseen tai saunaan menoa, sekä uima-asun riisuminen saunaa mentäessä runsaan hikoilun vuoksi ehkäisevät bakteerien leviämistä. Uimahalleissa tulisi aina huomioida muut käyttäjät ja varmistaa, ettei omalla toiminnalla aiheuta muille

vaaraa. Ennen altaaseen hyppäämistä on muistettava varmistaa, ettei kukaan ole alapuolella tai sukelluksissa hyppykohdassa. Uimahallissa liikkuesssa on syytä muistaa kohteliaisuus kanssaliikkujia kohtaan.

7 VESILIIKUNNAN LAJIKUVAUKSET JA VAIKUTUKSET

Vesi on monipuolinen liikkumisympäristö ja sen takia se sopii eri-ikäisille. Vesi on lempeä elementti, mutta tarjoaa myös tehokkaan harjoitteluympäristön. Veden ominaisuuksien vuoksi vedessä tapahtuvat liikkeet kuormittavat koko vartaloa tehokkaasti.

7.1 Uinti

Uinti on liikuntamuotona pehmeä ja turvallinen laji, mutta silti vaativa. Uinti rasittaa ja vahvistaa tasapuolisesti eri lihasryhmiä koko vartalossa, koska moni lihas työskentelee samanaikaisesti. Lisäksi liikkeet pitävät yllä ylävartalon liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä. Uinti on turvallinen laji harrastajalleen sopivan tekniikan kanssa. Uinnissa kestävyyskunto paranee. Uinti vahvistaa sydäntä, keuhkoja ja verisuonia.

Tyypillisimmät uintitekniikat

Krooliuinti

- Vartalon asento on suoraviivainen ja katse on suunnattu hieman etuviistoon.
- Käsiveto on vuorotahtinen. Käsi viedään yläkautta siten, että kyynärpää on korkeammalla kuin kämmen. Käden veteentulon aikana käsi liu'utetaan eteen lähes suoraksi ja otetaan ”ote” vedestä. Käsi sisäänpyyhkäistään eli vedetään kohti vartalon keskilinjaa. Seuraavaksi käsi ylöspyyhkäistään eli työnnetään vartalon alta taakse ja ylös reiden vierelle. Palautusvaiheessa käsi nousee pintaan kyynärpää korkealla.

- Jalkojen potkuliike on vuorotahtinen. Potku lähtee lantiosta, jolloin vartaloa ei koukisteta. Jalat toimivat suorina, paitsi potkun alkuvaiheessa polvinivel koukistuu hieman, mutta ojentuu heti suoraksi.
- Sisäänhengitys tapahtuu kun saman puolen käsi nousee veden pinnan yläpuolelle.

Rintauinti

- Käsiveto lähtee käsien viennistä lähelle toisiaan ja liu'uttamisella, jonka jälkeen kädet viedään sivuille selvästi hartioden ulkopuolelle kämmenet sivullepäin osoittaen ja otetaan vedestä ote. Sisäänpyyhkäisyvaiheessa kämmenet viedään pyörähtävällä liikkeellä kasvojen alle kohti vartalon keskilinjaa. Kämmenet kääntyvät osoittamaan toisiaan ja lähtevät nousemaan ylöspäin kohti pintaa ja uutta liukua.
- Potkussa liukuasennon jälkeen lähdetään viemään kantapäitä kohti takapuolta, jonka jälkeen lähdetään viemään jalkateriä sivulle ja samalla polvet leviävät noin hartianleveydelle. Sisäänpyyhkäisyssä eli rintauinnin potkun tehokkaimmassa vaiheessa jalkaterät tekevät kaarevan ja nopean liikkeen, jonka aikana polvi ja lantio ojentuvat, josta seuraa liuku vartalon ollessa ojennettuna.

Selkäuinti

- Vartalon asento on mahdollisimman suora ja napa on lähellä pintaa. Katse suuntautuu kohti kattoa.
- Veteentulossa käsi laskeutuu veteen rentona pikkurilli edellä. Käsi liu'utetaan veteen, jonka jälkeen vartalo kallistuu uppoavan käden suuntaa ja vedestä haetaan ranteen koukistuessa ote. Samalla kämmen erkaantuu hartialinjasta. Ulospyyhkäisyvaiheessa kämmen tuodaan kyynärpäätä koukistamalla ylöspäin ja taaksepäin. Alaspyyhkäisyvaiheessa kämmen painuu alaspäin ja lopulta tulee vartalon viereen, josta käsi lähtee suorana vedenpinnan yläpuolelle.
- Potku ovat vuorotahtiset ja ne suuntautuvat ylös ja sivulle. Sivullepäin suuntautuva potkut johtuvat vartalon voimakkaasta kierrosta.

Uinnin esimerkkiohjelma kuntoliikkujalle:

- 200 metriä verryttelyuintia
- 4 x 50 metriä tekniikoita vaihdellen, lepotauko 30 sekuntia
- 100 metriä potkuja, omavalintainen tekniikka
- 2 x 50 metriä rintauintia, lepo 30 sekuntia
- 2 x 50 metriä selkäuintia, lepo 30 sekuntia
- 2 x 50 metriä vapaauintia, lepo 30 sekuntia
- 4-6 x 50 metriä omavalintaisella tekniikalla (kiristä vauhtia kierros kierrokselta), lepo 20 sekuntia
- 3 x 100 metriä eri uintitekniikoilla, lepo 1 minuutti
- 25 metriä kovaa uintia omavalintaisella tekniikalla
- 175 metriä palauttavaa verryttelyuintia

7.2 Vesijuoksu

Vesijuoksussa käytetään juoksuvyötä, joka vähentää tukirankaan kohdistuvaa rasitusta. Vesivyön avulla tekniikkaan pystyy keskittymään kun vastaavasti ilman vyötä juostessa keskittyminen kohdistuu pinnalla pysymiseen, jolloin oikea tekniikka saattaa kadota. Vesijuoksussa hartiat on muistettava pitää alhaalla ja vältettävä turhaa jännitystä niskahartiaseudulla. Tällöin pystytään vähentämään sinne kohdistuvaa rasitusta ja veri kuluu paremmin lihaksiin ja estää lihaskireyttä.

Vesijuoksun tekniikka

- Pystyasento on ryhdikäs. Niska on pitkä, hartiat rentoina ja keskivartalo pysyy hallittuna pienessä etukenossa.
- Kädet ovat kyynärpäistä koukussa lähellä vartaloa ja rytmittävät juoksua.
- Vettä työnnetään jalkapohjilla. Potkussa jalka ojennetaan taakse.

Vesijuoksu on hyvä kuntoilumuoto, jos uinti ei jostain syystä sovi liikuntamuodoksi tai jonkin muun lajin harrastaminen on rajoittunutta esimerkiksi kivun vuoksi. Vesijuoksu on tehokasta ja helppoa. Vesijuoksussa kuormituksen tasoa ja energiankulutusta on

helppo säädellä ja tehostaa omien tavoitteiden mukaan. Veden ominaisuudet mahdollistavat sen, että koko keho toimii kokonaisvaltaisesti. Vesijuoksun avulla pystytään parantamaan ryhtiä ja vartalon hallintaa, sekä säilyttämään liikelaajuuksia. Syvässä vedessä juostessa vältetään askelkontakti, jolloin tärähdyksiä ei tule. Tämän vuoksi se on nivelistävällistä ja tehokasta, koska nivelkuormituspaine on alhainen.

Vesijuoksun esimerkkiohjelma kuntoliikkujalle:

- 100–200 metriä verryttelyjuoksua
- 4 x 25 metriä ripeää juoksua (jokaisen ripeän juoksun jälkeen 25 metriä rauhallisempaa juoksua)
- juoksupyrähdykset, 30 sekuntia nopeaa juoksua, jokaisen pyrähdyksen jälkeen 1 minuutti rauhallista etenemistä (hengitys tasaantuu)
- 100–200 metriä palauttavaa verryttelyjuoksua

7.3 Vesijumppa

Vesijumppaa harrastetaan tyypillisemmin matalassa eli rinnansyvyisessä vedessä riippuen altaan pohja ratkaisusta napa - olkapää tasossa, sekä syvässä vedessä ilman pohjaa. Uimataitoa ei tarvita, jotta voi osallistua mukaan vesijumppaan. Vesijumpassa liikkeiden suorittaminen on turvallista loukkaantumisriskien ollessa pienet. Oikein toteutettuna vesivoimisteluliikkeet kohottavat tehokkaasti kuntoa ja näin ollen helpottavat myös monien sairauksien oireita.

Vesivoimistelu on hyvinvointia koko keholle. Vesijumppa sopii monille ihmisille ja moneen eri tarkoitukseen. Vesivoimistelu sopii mainiosti ikääntyneille ja niille, joilla on ylipainoa, nivelongelmia, jokin liikuntavamma, hengityssairauksia tai lihasjännittyneisyyttä. Vähän liikkuva voi vahvistaa kuntoaan vesivoimistelulla helposti. Vedessä jumppaaminen antaa haastetta hyväkuntoiselle ja sopii myös nuorille. Vesivoimistelulla voidaan parantaa tai ylläpitää yleiskuntoa, nivelten liikkuvuutta, ryhtiä ja lihastasapainoa

sekä lihaskuntoa. Vesijumpassa tehdyt hyppyt eivät rasita niveliä, sillä veden noste vähentää kuormitusta. Veden vastus vastaavasti pehmentää liikkeitä.

*”Leikkauksen
jälkihoitona
mainio.”*

*”Mieli lepää
vedessä.”*

*”Lievittää
stressiä.”*

*”Rentouttaa,
lievittää kipuja.”*

8 LÄHDEKIRJALLISUUS

Anttila, E. 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Edita Prima Oy. Helsinki.

Arvonen, S. & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Tammi. Keuruu.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki.

Hakamäki, J., Hotti, K., Keskinen, I., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. Uimaopetuksen käsikirja. WSOY. Jyväskylä.

Husu, P., Paronen, O. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveystietä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. Luettu: 1.6.2012.

Keskinen, O. 2003. Kooste vesijuoksu tutkimuksista. Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/kooste_vesijuoksututk.pdf. Luettu: 21.5.2012.

Kokko, S., Oja, P., Koski, P., Laalo-Häikiö, E. & Savola, J. 2012. Urheilun terveyttä. Suosituksia aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen urheiluseurassa. SP-Paino. Nummijärvi.

Päivinen, M. Uinti ja astma, kilpauinti ja astma. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/uinti_ja_astma_paivinen.pdf. Luettu: 17.4.2012.

Rintanen-Närhi, P. & Pellinen, S. 2004. Ui kunnolla. Edita Prima Oy. Helsinki.

Sandsröm, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy. 2004. Veden terapiakäytön perusteet. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/veden_terapiakayton_perusteet.pdf. Luettu: 16.5.2012.

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy. Vesijuoksutekniikka. Luettavissa: <http://www.vesiliikunta.com/index.php?page=137>. Luettu: 12.10.2012.

UKK-instituutti 2012. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto. Luettu: 23.5.2012.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s. 91–122. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Lisää tietoa vesiliikuntalajeista ja oman paikkakuntasi seuroista saat alla olevasta osoitteesta:

<http://www.uimaliitto.fi/seuroille/harrastusmahdollisuudet/>

Liite 2. Saatekirje

Aikuinen,

anna uintiliikuntaprofiilisi ja seilaa merille!

Suomen Uimaliitto on mukana Kuntoliikuntaliiton Sports Club for Health – hankkeeseen kuuluvassa terveysprofiilityössä. Työn tarkoituksena on kerätä tutkittua tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja tuoda esiin sekä kehittää lajien aikuisliikuntaa. Uimaliiton roolina hankkeessa on tietenkin tuottaa terveysprofiili uintiliikunnan osalta. Tähän tarvitsemme yli 20-vuotiaiden vesi-ihmisten näkemystä. Anna siis uintiliikuntaprofiilisi netissä ja voit risteily Itämeren aalloille! Voit antaa profiilisi nimettömänä mutta yhteystietonsa jättäneiden kesken arvomme kaksi Tallink Siljan risteilylahjakorttia. Profiilit käsitellään nimettöminä. Voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti kesäkuussa. Uinnin terveysprofiilikyselyllä on tarkoitus kartoittaa, miten uintiliikunta vaikuttaa terveyteen ja mikä motivoi liikkumaan vedessä. Lisäksi selvitämme, ketkä uintiliikuntaa harrastavat ja millaisia odotuksia heillä on. Kyselyn perusteella teemme uintiliikunnan terveysprofiilin, joka auttaa käyttäjiään tiedostamaan uintiliikunnan terveyssuosituksiset ja vaikutukset, sekä uimaseuroja kehittämään toimintaansa harrastajien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Profiilista on hyötyä myös olosuhdeasioihin vaikuttaessa.

Anna profiilisi netissä 31.5. mennessä!

www.uimaliitto.fi/liitto/terveysprofiili

Lisätietoja Terveysprofiilihankkeesta

Outi Kokko-Ropponen

outi.kokko-ropponen@uimaliitto.fi

+358 44 5490 346

Liite 3. Kyselylomake



Vesiliikunnan terveysprofiili

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa, miten uintiliikunta vaikuttaa terveyteen ja mikä motivoi liikkumaan vedessä. Lisäksi kartoitamme ketkä uintiliikuntaa harrastavat ja millaisia odotuksia heillä on. Kyselyn perusteella teemme vesiliikunnan terveysprofiilin, joka auttaa käyttäjiään tiedostamaan vesiliikunnan terveyssuosituksia ja vaikutuksia. Kysely koskee uima-altaissa liikkuvia harrastajia.

1. Ikä

20-24

25-29

30-34

35-39

40-44

45-49

50-54

55-59

60-64

65-69

70-74

75-79

80 tai enemmän

2. Sukupuoli

Mies

Nainen

3. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa sinua parhaiten?

Opiskelija

Varusmies- tai siviilipalvelussa

Kokopäivätyössä

Osa-aikatyössä

Työtön tai lomautettu

Hoitamassa omaa kotitaloutta tai perheenjäsentä

Yrittäjä

Eläkeläinen

4. Asuinlääni

Ahvenanmaan lääni

Etelä-Suomen lääni

Länsi-Suomen lääni

Itä-Suomen lääni

Oulun lääni

Lapin lääni

5. Miten koet terveytesi

(Valitse sopivin vaihtoehto)

Erittäin hyvä

Hyvä

Kohtalainen

Huono

Erittäin huono

6. Onko terveyttäsi tai kuntoasi tutkittu viimeisen kahden vuoden aikana

(Esimerkiksi lääkärintarkastus tai kuntotestaus)

Kyllä, miten?

Ei

7. Onko sinulla todettu seuraavia sairauksia viimeisen kahden vuoden aikana

(1 = ei ole todettu, 2 = on todettu)

Astm	1	2
Kakkostyypin diabetes	1	2
Kilpirauhasen vajaatoiminta	1	2
Kohonnut verenpaine	1	2
Osteoporoosi	1	2
Sepelvaltimotauti	1	2
Sydämen vajaatoiminta	1	2
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	1	2

(esim. nivelrikko, nivelreuma, niska-hartiaseudun kipu, alaselän kiputilat)

Metabolinen oireyhtymä (MBO)	1	2
Mielenterveysongelmat	1	2

8. Harrastan uinti- / vesiliikuntaa uimahallissa

(Valitse sopivin vaihtoehto)

Silloin tällöin

Kahdesti kuussa

Kerran viikossa

Kahdesti viikossa

Kolmesti viikossa

Neljästi viikossa

Useammin

9. Mitä uintiliikunnan muotoja harrastat

(Valitse mieleisesi vaihtoehdot)

Taitouinti

Uinti

Uimahypyt

Vesijuoksu

Vesijumppa / vesiaerobic

Vesipallo

Muu, mikä?

10. Kuinka kauan keskimäärin harrastat liikkumista altaassa yhdellä kerralla

(Pois lukien muu uimahallissa oleminen, kuten pukeutuminen ja suihkussa käyminen.
Valitse sopivin vaihtoehto)

0-15 min

15-30 min

30-60 min

1 tunti 30 min

2 tuntia

2 tuntia tai enemmän

11. Mitä muita seuraavia lajeja / liikuntamuotoja harrastat

Hiihto

Juoksulenkkeily

Kuntosaliharjoittelu

Kävelylenkkeily

Pyöräily

Rullaluistelu

Sauvakävely

Tanssi

Voimistelu (sis. Aerobic)

Jokin muu

12. Kuinka usein harrastat muita lajeja / liikuntamuotoja

(Valitse sopivin vaihtoehto)

Vähintään 4 kertaa viikossa

2-3 kertaa viikossa

Kerran viikossa

Harvemmin

En koskaan

13. Miten tehokasta / fyysisesti rasittavaa harrastamasi liikunta on?

(Valitse sopivin vaihtoehto)

Erittäin kevyttä

Hyvin kevyttä

Kevyttä

Hieman rasittavaa

Rasittavaa

Hyvin rasittavaa

Erittäin raskasta

14. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa

(1 = täysin eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = osittain samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä)

Haluan oppia uusia taitoja	1	2	3	4
----------------------------	---	---	---	---

Koen vesiliikunnan

Parantavankuntoani	1	2	3	4
--------------------	---	---	---	---

Liikun vedessä ilon ja huvinvuoksi	1	2	3	4
------------------------------------	---	---	---	---

Liikun vedessä, koska se tuottaa

minulle hyvää oloa	1	2	3	4
--------------------	---	---	---	---

Liikun vedessä kuntoutuakseni	1	2	3	4
-------------------------------	---	---	---	---

Liikun vedessä laihduttaakseni	1	2	3	4
--------------------------------	---	---	---	---

Liikun vedessä perheeni kanssa	1	2	3	4
--------------------------------	---	---	---	---

Uimahallissa käynti on edullista	1	2	3	4
----------------------------------	---	---	---	---

Uintiliikunta antaa minulle

mahdollisuuden tavata muita ihmisiä	1	2	3	4
-------------------------------------	---	---	---	---

Kilpaileminen on minulle tärkeää	1	2	3	4
----------------------------------	---	---	---	---

Vedessä liikkuminen on minulle

irtiotto opiskeluista / työkiireistä 1 2 3 4

15. Koetko, että vedessä liikkuminen on vaikuttanut edistävästi terveyteesi

Kyllä, voit halutessasi kertoa miten?

Ei, halutessasi voit kertoa miksi ei?

16. Harrastan mieluiten uintiliikuntaa

(Valitse sopivin vaihtoehto)

Yksin

Kaksin

Ryhmässä

Ohjattuna

17. Mihin aikaan päivästä harrastat uintiliikuntaa

(Valitse sopivin vaihtoehto)

klo 6-9

klo 9-13

klo 13-16

klo 16-19

klo 19-22

18. Osallistutko ohjattuun toimintaan seuraavista

(1 = en koskaan, 2 = silloin tällöin, 3 = säännöllisesti / useasti)

Kuntouintiryhmä / mastersryhmä 1 2 3

Taitouinti	1	2	3
Uimahypyt	1	2	3
Uimakoulu	1	2	3
Uinnin tekniikkakurssi tms.	1	2	3
Vesijumppa / vesiaerobic	1	2	3
Vesijuoksu	1	2	3
Vesipallo	1	2	3
Muu toiminta, mikä?	1	2	3

19. Kenen tarjoamia palveluita käytät seuraavista

(1 = en käytä, 2 = silloin tällöin, 3 = käytän säännöllisesti / useasti)

Kunnan tai kaupungin liikuntatoimi	1	2	3
Käytän uimahallin tarjontaa	1	2	3
Uimaseura	1	2	3
Yksityinen yritys	1	2	3
Käytän muita ulkopuolisia palveluita	1	2	3

20. Onko palveluiden hinnat

Edullisia

Sopivan hintaisia

Kalliita

21. Miten maksat

Liikunta- ja kulttuuriseteleillä

Maksan itse

Maksutapa vaihtelee

Työnantaja maksaa

22. Millaista toimintaa haluaisit, että käyttämässäsi uimahallissa järjestettäisiin

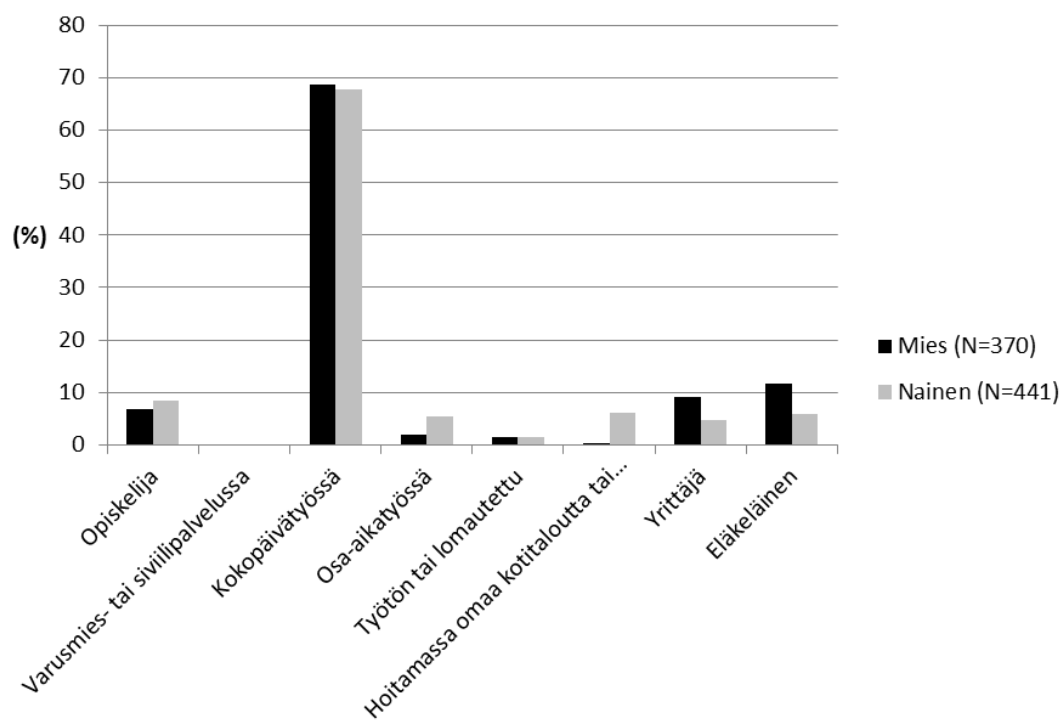
(Pyri vastaamaan lyhyesti. Vastauksen maksimipituus on 300 merkkiä)

23. Vapaa sana

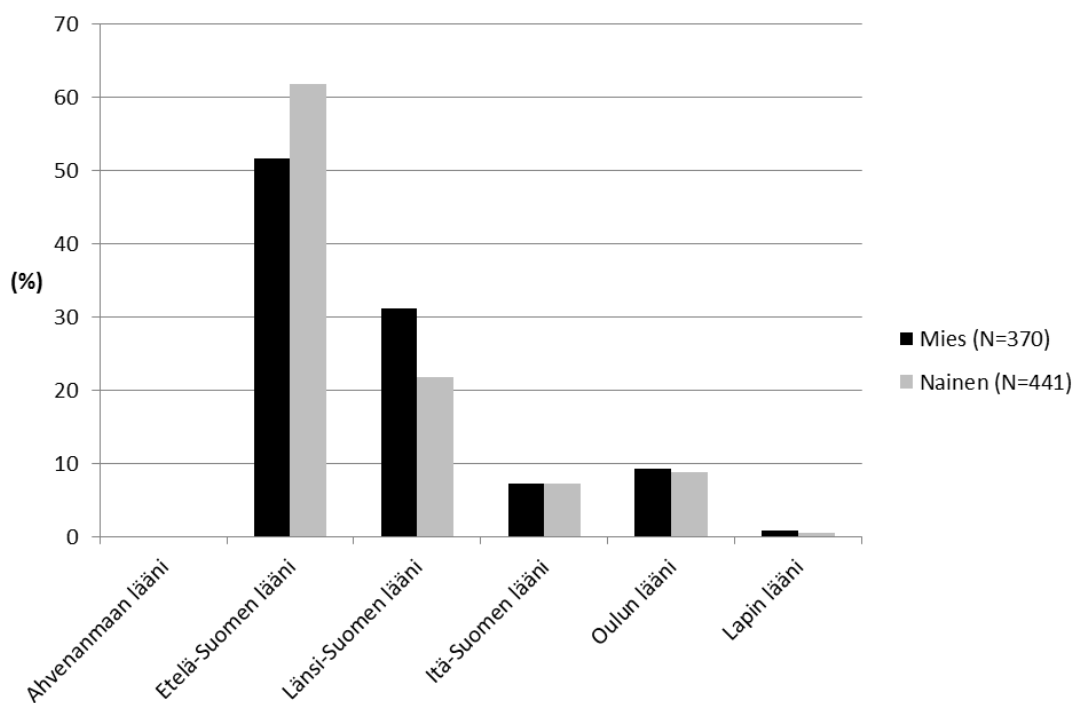
(Vastauksen maksimipituus on 400 merkkiä)

24. Yhteystietonsa antaneiden kesken arvotaan 2 kpl. Tallink Siljan risteilylahjakortteja. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

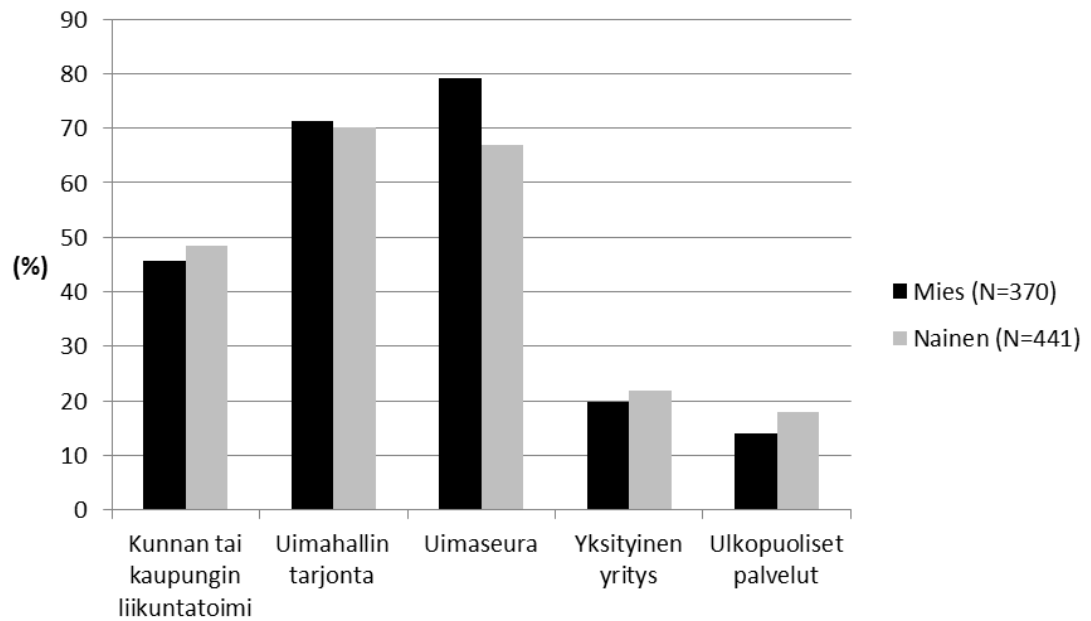
Liite 4. Vastanneiden työtilanne



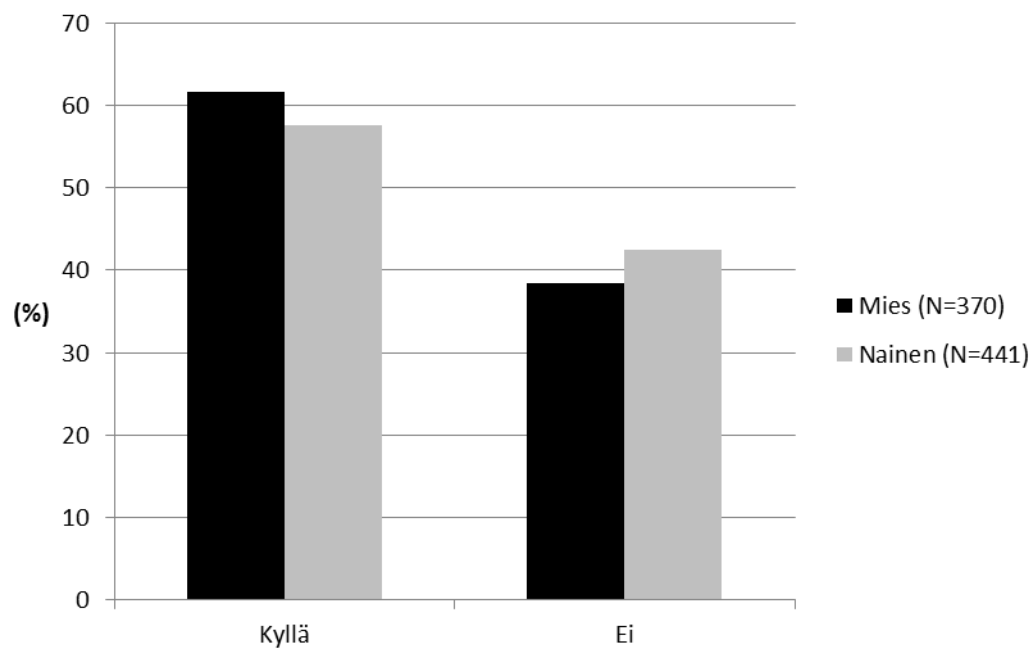
Liite 5. Asuinlääni



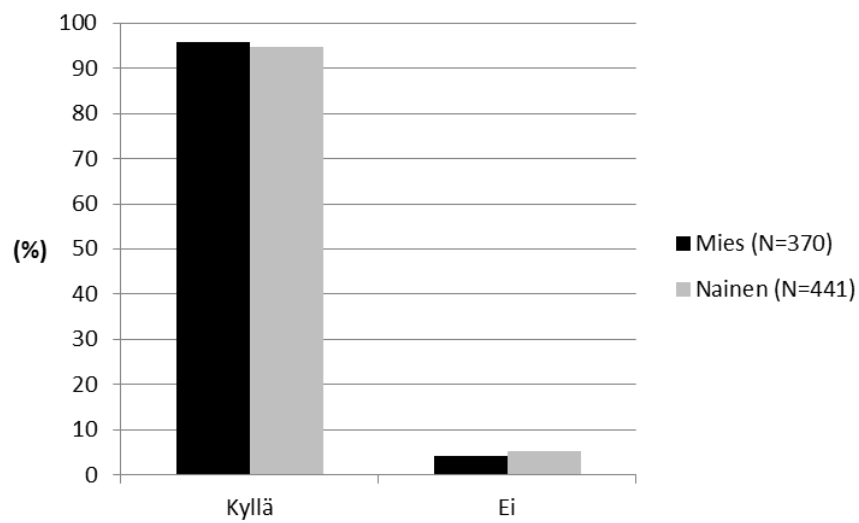
Liite 6. Harrastajien käyttämät palvelut



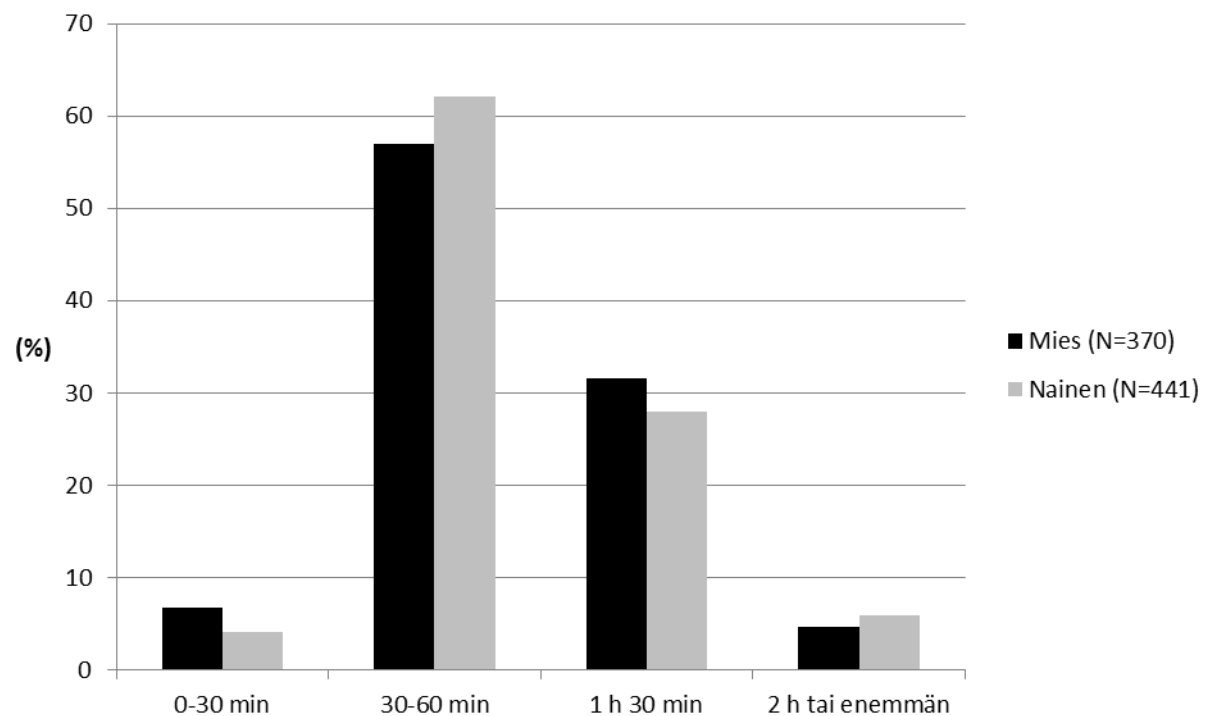
Liite 7. Tutkittu terveys viimeisen kahden vuoden aikana



Liite 8. Naisten ja miesten arvio vesiliikunnan edistävästä vaikutuksesta omaan terveyteensä



Liite 9. Liikkumiseen käytetty aika altaassa



Liite 10. Vesiliikunnan harrastamiseen käytetty kellon aika päivässä

